

# お知らせコーナー

## 高齢者・障害者のための無料法律相談

相続、遺言、権利侵害、その他トラブルなど、法律的な問題について弁護士が無料で相談に応じます。  
 【日時】 10月26日(水) 11月30日(水) 12月28日(水)  
 いずれも午前10時～正午

## 成年後見専門相談

成年後見制度や任意後見制度について専門家が無料で相談に応じます。  
 【日時】 10月12日(水) 11月16日(水) 12月14日(水)  
 (弁護士) (司法書士) (司法書士)  
 いずれも午後1時30分～3時30分

\*上記、高齢者・障害者のための無料法律相談及び成年後見専門相談は、事前に電話で相談内容を確認の上、予約を受け付けます。定員になり次第締め切ります。  
 【開催場所・問合せ・申込み】 清瀬市コミュニティプラザひまわり(2F) きよせ権利擁護センター ☎042-495-5573

## ふれんど(たすけあい) サービス活動説明会

高齢者の生活支援サービス(掃除、買い物、電球交換、傾聴、通院や買い物の付き添いなど)、地域のために活動の始め方を紹介します。  
 【日時】 10月6日(木)午後2時～3時30分  
 【場所】 きよせボランティア・市民活動センター(上清戸2-6-10)  
 【問合せ・申込み】 きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

## 進学のための教育支援資金

受験生や保護者などが進学を考えるにあたり、資金の種類や申込時期を知っていただき、早い段階から計画的に準備を進めることで経済的な理由で進学をあきらめることのないよう、ご相談ください。

【貸付対象校】 学校教育法による高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、専修学校(高等課程・専門課程)

教育支援費(授業料等)	月額上限額			
	高等学校 専修学校 (高等課程)	高等 専門学校	短期大学 専修学校 (専門課程)	大学
特に必要な場合	52,500円	90,000円	90,000円	97,500円
就学支度費(入学費)	500,000円以内			



## 令和4年8月3日からの大雨災害義援金の募集をしています

令和4年8月3日から、各地で記録的な大雨となり、山形県、新潟県、石川県、福井県、青森県など、全国各地で河川氾濫や土砂災害等による人的及び家屋への甚大な被害が発生しています。被災された皆様にご心よりお見舞いを申し上げます。  
 この災害で被災された方々の支援を目的に、義援金を募集いたします。お寄せいただきました義援金は、中央共同募金会を通じて全額被災者に配分されます。皆様のご協力をお願いいたします。

窓口にて受け付けています

清瀬市社会福祉協議会、清瀬市障害者福祉センター  
 きよせボランティア・市民活動センター

中央共同募金会でも直接受け付けています

https://www.akaihane.or.jp/saigai-news/gienkin/28887/

受付期間: 令和4年12月28日まで(延長することもあります)

【問合せ】 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎042-495-5333

## 秋の親子自然ボランティア体験

【日時】 10月29日(土)・11月5日(土) 午前9時30分～11時45分  
 【場所】 御殿山の奥(八小前 けやき通り沿い)  
 【対象】 小学生とその保護者(小学3年生以下は必ず保護者同伴)  
 【定員】 子ども15名(先着順)  
 【費用】 無料  
 【主催】 清瀬の自然を守る会  
 【問合せ】 きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027  
 【申込み】 申込フォームに必要事項を入力し送信



- 未払いである場合を貸付対象とします。
- 日本学生支援機構・東京都英資金・母子及び父子福祉資金などのご利用が優先となります。
- 手続きには一ヶ月程度かかりますので、お早めにご相談ください。
- 貸付にはその他条件があります。詳細は社協ホームページをご覧ください。

【問合せ・申込み】 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎042-495-5333

## ～行動援護従業者養成講座 受講生募集～

★知的障害者を支える資格を取りませんか?  
 ノーマライゼーション(共に生きる社会)の中で、知的障害の特性を理解し直接支援できる人が不足しています。知的障害児・者はどんな支援を必要としているかが学習できます。  
 ★東京都指定資格です!!  
 この講座を全部受講すると資格が取得できます。この資格は全国どこでも使えるものです。

【日時】 12月4日(日)・11日(日)・18日(日)  
 【会場】 地域活動支援センター機能強化事業 すきっぷ(竹丘1-11-1-102)  
 【受講料】 2万5千円(先着20名)  
 【主催】 社会福祉法人 清瀬わかば会 人材育成事業部  
 【問合せ・申込み】 TEL&FAX 042-494-1143 (直通)042-493-4821 清瀬わかば会 担当:竹野

## コロナ禍でもできる健康づくり。住み慣れた地域をもっと知ろう!

### 上清戸・中清戸・下清戸・元町地区を巡る いきいきウォーキングラリー

【期間】 令和4年10月17日(月)～31日(月)

その1 高齢者お出かけ支援マップをもとに、チェックポイントを回る

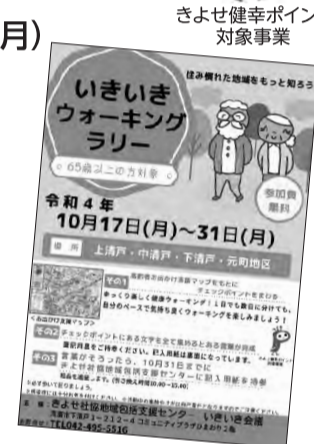
その2 チェックポイントにある文字をすべて集めるとある言葉が完成

その3 言葉がそろったら、10月31日までにきよせ社協地域包括支援センターに記入用紙を持参。粗品を進呈します。(引き換え時間 午前10時～午後3時)

【チラシ・お出かけ支援マップ配布場所】

- 清瀬市役所・中清戸地域市民センター
- 清瀬市消費生活センター
- 清瀬市生涯学習センター
- コミュニティプラザひまわり

きよせ社協地域包括支援センター 他  
 【問合せ】 きよせ社協地域包括支援センター ☎042-495-5516  
 【共催】 いきいき会議



▲いきいき会議 作業風景

# 赤い羽根共同募金 歳末たすけあい運動 配分先のご紹介

皆様から寄せられた募金は、このような事業に配分されました

### 《赤い羽根共同募金》

- (一社) AAO! 放課後等デイサービスAAO! (学習支援環境整備)
- (福) 清瀬のつぼみ 清瀬福祉作業所(社会体験事業)
- (福) 東京アフターケア協会 セルプ清瀬(作業荷物運搬の為のかご台車)
- (福) 東京アフターケア協会 清瀬作業所(日中活動用備品整備)

### 《歳末たすけあい運動》

- ◇地域福祉活動応援助成
  - 旭が丘みんなのサロン(会場使用料)
  - チームりかすて(行事保険代)
  - 緑蔭交流サロン(コロナ対策消耗品等)
  - のびのび健康体操教室(講師謝金)
  - 松山DX地域づくりの会(消耗品等)
- ◇地域福祉推進事業
  - 生活困窮者支援
  - 緊急支援費・養護児童の自立支援
  - 電話訪問・災害時備品・貸出備品の整備
  - ボランティア育成事業

この社協だよりも、歳末たすけあい募金の配分を受け、発行しています!

配分先からのメッセージ (松山DX地域づくりの会)  
 コロナの影響で地域とのかかわりが薄れる中、貴重なイベントを開催できました。有難うございました。

## 応援します地域の力 令和4年度第3回地域福祉活動応援助成

令和4年度中に行われるたすけあい活動等に対し、審査のうえ助成します。

- 対象活動 見守り・サロン活動、子ども食堂、障害や病気を持つ方の交流活動、その他たすけあい活動
  - 助成金額 1事業につき原則3万円～10万円を上限(内容により基準が異なります)
  - 応募方法 所定の申込書により11月15日(火)～12月28日(水)までに社会福祉協議会へ提出してください。申込書は社協窓口で配布のほかホームページからダウンロードできます。助成決定・資金交付は1月下旬になります。
- 新型コロナウイルス感染予防のため、活動自粛や、活動内容変更をお考えの団体の皆様へ: 対象活動に関わる相談は随時受け付けます。

【問合せ】 社会福祉協議会 地域福祉係 ☎042-495-5333

# 手のことば 。。。手話

「手話」は、手を使って話す「手のことば」です。手の形や動きだけでなく、顔の表情やしぐさなどによって、様々な意味を表す聴覚障害者にとって大切なコミュニケーション方法の一つです。

### 秋 秋になって涼風がそよぐ様子を表現



掌を手前に向けた両手を左右におき、あおぐような感じで二度ほど手前に動かす。

### 冬 「寒い」という手話



両手の拳を胸の前において、震えるしぐさをする。

# たまてばこ

## 笑う門には福来る

いつも怒っているよりも笑って過ごしたい、そう思っている日々の中でイライラしたり落ち込んだりしてしまうことも多々あるでしょう。

昔から「笑う」ことわざや名言は多くあります。例えば『笑う門には福来る』は、明るく笑顔の人の所には自然に幸福が訪れるということ。「笑って損した者なし」は、明るく笑顔の人は他人に好かれ幸福を招くということ。「笑いは人の薬」と言うように、笑うことは心や身体に良いこととして伝わっています。

最近では、医学の分野でも笑いの効果に着目した研究が進み、様々な病気の予防や改善に役立つことが科学的にも説明されています。

このコーナーでは健康や福祉、ちょっとした生活のお役立ち情報などを幅広く紹介していきます。

例えば、NK(ナチュラルキラー)細胞の活性化です。白血球の一種であるNK細胞は、体内に異常がないか常にパトロールをして、細菌やウイルス、がん細胞などを発見すると、いち早く攻撃する免疫細胞です。笑うことでNK細胞が増えて免疫力が高まります。

他にも、自律神経のバランスを整えたり、うつ状態の改善、リラックス効果、ストレス解消、認知症予防、脳の活性化や痛みの緩和、血糖値の低下など、たくさんの効果があることがわかってきています。笑顔は様々な病気の予防にもつながります。

ちょっと意識して笑ってみませんか。笑顔は家族や友人、職場の人々など、周りの人たちにも広がっていきます。きっと笑う門には福が来ます。



## 寄付金

令和4年6月～8月(順不同)

- ◆株式会社ホームケアセンターイワサキ 様...100,000円
- ◆複十字病院 様...450円
- ◆匿名 7件...49,933円

あたたかいご厚意をありがとうございます。

総額 150,383円

※前号7月1日号 社協だよりにおいて、掲載の誤りがございました。関係者の皆さまにご迷惑をおかけしたことをお詫びし、下記のとおり訂正いたします。  
 ◇4面 寄付金(誤):「公益財団法人 東村山法人会 様」(正):「公益社団法人 東村山法人会 様」

## 「第4次清瀬市民地域福祉活動計画」(2022年10月～2027年3月)が完成しました。

社会福祉というと、難しく感じる人もいるかもしれませんが、でも、あなたの身近に支援を必要とする人がいるかもしれません。また、あなた自身もそうなるかもしれません。困ったことやむずかしいことを分かち合い、立場や状況が異なる人たちが、みんなそれぞれができることを分け合うことで、心地よく暮らしやすいきよせになるでしょう。この計画は、みんなのできることを考え、進めていくための計画です。

基本理念 思いが循環する やさしい清瀬  
 ～自分のために が ひとのために～  
 小さな声に気づき、気持ちを分かち合い、力を出し合うことにより、思いがいろいろな人につながり、誰もが暮らしやすいやさしさにあふれる清瀬になるようにという願いが込められています。

### これから進めていくこと～3つの目標～

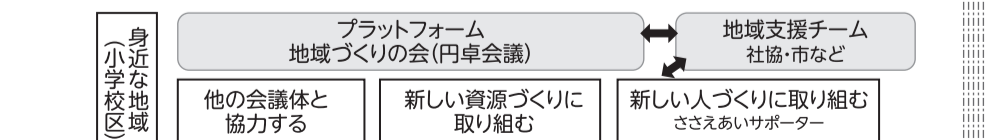
- ①人づくり…… 自身のこと、地域のこと、社会福祉に関する学びを深め、誰もが参加・活躍・安心して暮らせる人づくりに取り組みます
- ②地域づくり…… 多種多様なネットワークとともに、身近な地域での支え合いをすすめ、孤立のない地域づくりに取り組みます
- ③仕組みづくり…… 複数層で小さな声の発見・受け止め、必要な支援の仕組みづくりにつなげます

### 特に力を入れて取り組みます(重点プロジェクト)

《①包括的な相談支援体制の構築・充実》  
 専門職がしっかりと協力し合い、困っている人の相談を受け止めて、地域の人と一緒に支えていきます。

地域福祉コーディネーター(社協) ↔ いろいろな専門職や専門機関と一緒に考える ↔ 地域みんなで取り組んでいく  
 ●地域づくりに取り組む  
 ●参加できる場をつくる  
 ●専門職チームで支える

《②小地域での地域づくりの推進基盤の整備》  
 身近な地域で、地域の人々が協力し合って、地域をよくする取り組みを進めていきます。



「一緒にこれからの地域を考えよう!」

○地域福祉フォーラムを開催します。  
 ▶令和4年12月20日(火)午後 参加無料  
 ※社協ホームページ等でご確認ください。

○計画書(概要版)は社協窓口や地域づくりの会などで配布させていただきます。ぜひ一読、ご参加ください。