

# 社協だより

No.314  
2024.2.22

ふれあいネットワーク

社会福祉法人 上士幌町社会福祉協議会

〒080-1408

上士幌町字上士幌東3線237番地 生涯学習センター内  
TEL 01564-2-4688/FAX 01564-7-7004  
<https://www.kamishihoro-shakyo.jp/>



おひとりさま交流会

## 4年ぶりのふれあい交流



1月31日(水)、おひとり

幕らす70歳以上の町民を対象

として、「おひとりさま交流

会(旧ひとり暮らし高齢者親

睦会)を、コロナ禍で実施で

きませんでした。4年ぶりに

開催しました。

中学生の皆さんは、交流会

ボランティア、関係者を含

でボランティア活動を行うに

む約130名の方々にご来場

あたり、1月24日(水)に事前

ループ、「ユカ・チカ・ウツ

また、ピアノ・カホン・

機会が少ない中学生とのお話

で、大変盛り上がりました。

また、ピアノ・カホン・

オーボエのアンサンブルグ

グループ、「ユカ・チカ・ウツ

また、ピアノ・カホン・

最後に、上士幌中学校一年

生の皆さんが合唱曲「あさが

お」を披露され、その綺麗な

歌声で心地の良い時間を作っ

ていました。

「ブギウギ・メドレー」等を

演奏していただき、耳馴染み

のある楽曲に、参加者の皆さ

んは思わず歌詞を口ずさんで

楽しめました。

「ブギウギ・メドレー」等を

演奏していただき、耳馴染み

のある楽曲に、参加者の皆さ

んは思わず歌詞を口ずさんで

楽しめました。

「ブギウギ・メドレー」等を

演奏していただき、耳馴染み

のある楽曲に、参加者の皆さ

んは思わず歌詞を口ずさんで

楽しめました。

「ブギウギ・メドレー」等を

演奏していただき、耳馴染み

のある楽曲に、参加者の皆さ

んは思わず歌詞を口ずさんで

楽しめました。

「ブギウギ・メドレー」等を

演奏していただき、耳馴染み

のある楽曲に、参加者の皆さ

んは思わず歌詞を口ずさんで

楽しめました。



この社協だよりは共同募金(配分金)の一部で作成しました。

## ◀ 上士幌町老人クラブ連合会 健康づくりの取組! ▶

上士幌町老人クラブ連合会では、平成19年度より健康委員と健康づくり推進員が、できるだけ在宅で健康に過ごせるように活動しています。令和5年度中に行われた健康づくり推進活動をご紹介します。

例年11月～2月頃、秋季～冬季の閉じこもりがちな期間に集中し行っています。

### ① ポッチャ交流会

(令和5年11月6・13・20日開催) 延べ66名参加

例年フロアカーリング・ゴルフ教室を行っていたスポーツ体験の内容を変更し、今年度はポッチャを公式ルールで実施し交流会をしました。ポッチャはジャックボールと呼ばれる白い目標球に近づけるよう、赤と青のボールでチームに分かれ交互に投げ、最も近づいたチームが得点となります。上士幌町老人クラブ連合会ではポッチャを2セット用意しております。各単位クラブに貸し出しも行っていきますので、ご活用ください。パドミントンのコート半面程の広さがあればプレイできます。



### ② ストレッチ体操教室

(令和5年11月9日開催) 延べ57名参加

健康運動指導士の田口あきほさんを講師に、日常生活に取り入れられるよう、椅子を使用したストレッチ体操を実施しました。下肢の筋力をつけて寝たきり予防、自重を利用した全身運動の実施、上肢の動作に必要な筋肉を動かすことで、肩の不具合の予防・改善が期待できます。参加者からの質問に対し、痛みを和らげるストレッチを教えていただけただけの場面もあり、参加者からは効果があったと思うので続けていきたいと反響がありました。



### ③ 音楽レク老連健康体操教室

(令和5年11月27日/12月4・11日開催) 延べ149名参加

㈱第一興商より音楽健康指導士の北村瑛貴さんを講師に、生涯学習センターわか内に設置しているカラオケ機器を使用した音楽レクリエーションを実施しました。懐かしの歌謡曲に合わせステップを踏む体操、脳トレや運動と認知トレーニングを組み合わせたコグニサイズなどを行っています。座ったままでも立っても行える内容にしており、幅広い年代の会員の方が参加し楽しんでいきます。



### ④ 介護予防・栄養教室

(令和6年1月9～12・15日開催) 延べ103名参加

上士幌町保健福祉課管理栄養士の石井央子さんを講師に、「お口の健康」について学びました。オーラルフレイル(口腔虚弱)状態が進んだときの悪循環である舌の機能低下、飲み込む力の低下、嚥む力の低下が起こらない様にするにはどう対策するか。また、1日に必要な栄養素と食事量について学びました。講話終了後は栄養士監修のお弁当を参加者の皆さまに提供しました。



- 令和6年度も上士幌町老人クラブ連合会では、健康づくり推進活動を行っていきます。内容に関しましては、各クラブより選出される健康づくり推進員の意見を取り入れ、会員の皆さまが楽しめるものを計画していきますので、活動にご興味のある方は是非ご参加下さい。

No.	単位老人クラブ名	会員構成	会長
1	上士幌老人クラブ寿会	1～4区、6区、13区、15区に居住	堂畑義雄
2	上士幌町老人クラブこぶし会	5区、9区、10区、14区、17区に居住	増田稔
3	上士幌さわやか老人会	7区、8区、11区、12区、16区に居住	松井晴男
4	北居辺寿老人クラブ	北居辺地区に居住、又は元居住	高杉國次
5	東居辺福寿会老人クラブ	東居辺地区に居住、又は元居住	大西文雄
6	北門老人クラブひまわり会	北門地区に居住、又はこの会に賛同するもの	泉田常晴
7	萩ヶ岡老人クラブ	萩ヶ岡地区に居住、又は元居住	金野清美
8	上音更老人クラブ	上音更地区に居住、又は元居住	遠山昇
9	勢多老人クラブ	勢多地区に居住、又は元居住	田中正利

※ 地区の会員構成になります。会員の年齢はおおむね60歳から加入できます。体験希望の方、入会に興味のある方などいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。

● 問い合わせ：上士幌町老人クラブ連合会 Tel 2-4688 (担当：堂)

ご協力をありがとうございました

赤い羽根共同募金  
歳末たすけあい募金

上土幌町共同募金委員会  
会長 柏川 秀明  
上土幌町社会福祉協議会  
会長 馬場 久男

昨年10月1日から全国一斉に実施された「赤い羽根共同募金」と、12月1日から実施した「歳末たすけあい募金」に対して、町民の皆さまから心温まるご協力を頂きましたことに、心より感謝申し上げます。共同募金一般募金及び大口募金、歳末たすけあい募金について別表のとおりご報告いたします。

1947年からはじまった共同募金は、助け合いの精神のもと、現在も「じぶんの町を良くするしくみ」として地域の福祉活動の支援のため募金運動を展開しています。

募金の約80%が、募金に協力いただいた地元(上土幌町)で使われます。町内の様々な福祉活動を支援することにより、人と人との支え合いの仕

組みをつくり、町民の生活と暮らしを豊かなものとするため、皆さま方のご参加とご協力をいただきながら、その実現に努めてまいります。

また、歳末たすけあい募金につきましては、「生活困窮者支援事業」の財源として活用しております。

今後も上土幌町において、よりよい共同募金運動を展開してまいりたいと考えておりますので、皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



令和5年度 赤い羽根共同募金集計結果

目標額	1,830,000円
実績額	1,951,954円
達成率	106.66%
実績額内訳	
戸別募金額	936,850円
大口募金額	1,015,104円



真徳寺佛教婦人会様

令和5年度 歳末助けあい募金内訳

行政区名	戸数	金額
北門第2の2区	5	2,500円
窓口募金		
真徳寺佛教婦人会	1	10,000円
合計		12,500円

【令和5年度 赤い羽根共同募金行政区別等内訳】

令和6年1月31日

行政区名	戸数	金額	行政区名	戸数	金額	行政区名	戸数	金額
上土幌 第1区	168	84,000	第14区	106	5,300	北門 第1区	9	6,300
第2区	95	47,500	第15区	12	8,400	第2の1区	10	7,000
第3の1区	47	32,900	第16区	69	46,700	第2の2区	5	3,500
第3の2区	120	60,000	萩ヶ岡 第1区	13	9,100	第3の1区	10	7,000
第4区	16	12,100	第2の1区	13	9,100	上音更 第1区	3	2,100
第5区	26	18,200	第2の2区	8	4,000	第2の1区	6	4,200
第6区	20	14,000	第4区	4	2,800	第2の2区	3	2,100
第7の1区	89	44,500	第5区	5	3,500	第3の1区	7	4,900
第7の2区	91	27,300	清水谷	5	3,500	豊岡	6	4,200
第8区	39	11,700	北居辺 第1の1区	6	4,200	勢多	8	5,600
第9区	47	18,800	第1の2区	6	3,000	ぬかびら源泉郷	34	15,000
第10の1区	56	28,000	第2の2区	10	7,000	三股	3	2,100
第10の2区	103	51,500	第3区	17	11,900	昨年度終了後受付金	208	102,000
第11の2区	61	20,000	東居辺 第1区	8	5,600	ピンバッジ寄付金	554	145,450
第12区	34	23,800	第2区	10	7,000	合計	2,170	936,850

令和6年1月31日（順不同・敬称略）

氏名及び会社名	金額	氏名及び会社名	金額	氏名及び会社名	金額	氏名及び会社名	金額
(萩ヶ岡)		湊谷雅彦	2,000	渡部洋	2,000	山野辺美子	2,000
(有)ドリームヒル	10,000	黒沼大亮	2,000	佐藤泰将	2,000	下村幸雄	2,000
(株)サンクローバー	10,000	宇佐美政彦	2,000	西垣隆泰	2,000	竹丸雅子	2,000
(勢多)		斎藤靖人	2,000	宮部直人	2,000	青山勇	2,000
佐藤真治	2,000	小林知尚	2,000	青木弘彦	2,000	波多野寛治	2,000
(ぬかびら源泉郷)		松藤俊昭	2,000	新井英次郎	2,000	遠山昇	2,000
(有)スプリング	5,000	小森功大	2,000	田中義朗	2,000	河田充	2,000
テルメン観光(株) 糠平館観光ホテル	3,000	鈴木敬裕	2,000	平岡崇志	2,000	河瀬貴	5,000
(株)中村屋	3,000	福澤昇悟	2,000	林峰之	2,000	中島由昌	2,000
(株)湯元館	3,000	藤澤健	2,000	梶達	2,000	堂真之	2,000
(有)糠平温泉ホテル	2,000	小川雄一	2,000	依田美富士	2,000	平岡かおり	2,000
山湖荘	2,000	(民生委員)		佐藤真由美	2,000	成田道代	2,000
(有)大和商店	2,000	馬場美子	2,000	谷尻常盤	2,000	小泉彰宏	2,000
森のふくろう	2,000	瀧本裕司	2,000	森本宏典	2,000	(町内)	
(農協役員)		野中美尾	2,000	羽田野泰弘	2,000	曹洞宗及び浄土真宗寺院	54,938
小椋茂敏	2,000	鈴木文義	2,000	川端健功	2,000	上士幌町母子寡婦会	50,000
高橋昭博	2,000	谷口美香	2,000	塩澤尚弘	2,000	自販機寄附金(サントリー)	52,023
大道欣実	2,000	浜名里美	2,000	安藤聖貴	2,000	自販機寄附金(コカ・コーラ)	74,093
辺見仁	2,000	田中松雄	2,000	浅井尚幸	2,000	法輪寺万灯会志納金	4,050
泉田和寛	2,000	斉藤敦子	2,000	石川志乃	2,000	(町外)	
嶋木勝美	2,000	岩佐三鈴	2,000	深瀬一輝	2,000	帯広生命保険協会	10,000
高木茂	2,000	伏見二三子	2,000	木田克則	2,000		
布谷知宏	2,000	綿貫光義	2,000	菊池充一	2,000		
菅原彰	2,000	星量子	2,000	上士幌町議員会	22,000		
泉田吉徳	2,000	菅原慎一	2,000	(社協役員・共募役員)			
松岡秀行	2,000	神田敦子	2,000	馬場久男	5,000		
西原正行	2,000	瓦井かおる	2,000	柏川秀明	5,000		
猪狩敏勝	2,000	伊藤秀範	2,000	伊吹文雄	2,000		
(農協管理職)		河田充	2,000	大友禮子	2,000		
佐藤浩敏	2,000	村上初枝	2,000	池田優	2,000		
谷田真一	2,000	保里明子	2,000	山口準二郎	2,000		
八木谷邦宏	2,000	(役場)		高木和也	2,000		
長屋英利	2,000	須田修	2,000	浅野美代子	2,000		
西範彦	2,000	吉永雅一	2,000	小寺久美子	2,000		
石井智照	2,000	船戸竜一	2,000	横澤仁子	2,000		
村瀬貴城	2,000	名波透	2,000	坂田利吉	2,000		
菅原誠志	2,000	杉本章	2,000	佐々木幸枝	2,000		
遠藤邦彦	2,000	渡邊純一郎	2,000	鈴木京子	2,000	合計	
折笠竜太郎	2,000	有賀孝行	2,000	鈴木美千恵	2,000	248件 1,015,104円	

# 令和5年度 赤い羽根共同募金法人・大口寄付者

令和6年1月31日（順不同・敬称略）

氏名及び会社名	金額	氏名及び会社名	金額	氏名及び会社名	金額	氏名及び会社名	金額
(1区)		理容シーク鈴木	2,000	保科金物店	3,000	(11の1区)	
(株)川村組	20,000	(3の2区)		(有)花房電気器具店	3,000	上士幌トラック(株)	10,000
(有)中島商店	10,000	上士幌美装(有)	10,000	水月	2,000	(株)日本農畜産業	10,000
(有)蔵勝	10,000	佐藤左官工業	2,000	(7の2区)		(株)塚田設備工業	5,000
小寺建設(株)	10,000	(有)山本商会	2,000	上士幌タクシー(有)	5,000	(有)嘉藤産業	2,000
(株)浜名鉄工	5,000	川端英雄	2,000	栗林石油(株)帯広支店 上士幌営業所	3,000	秋葉建設工業	2,000
(株)サトウ機工	5,000	齋藤勝英	2,000	(有)熊谷設備工業	2,000	はげあん診療所	2,000
(株)光栄工業	5,000	小菅輝雄	2,000	上士幌電装	2,000	横内勝次郎	2,000
東光舗道(株)上士幌出張所	5,000	中田和廣	2,000	佐々木整骨院	2,000	(11の2区)	
(有)スズキ電気	5,000	(4区)		加藤賢治	2,000	(株)田西建設	10,000
J-POWERテレコミュニケーションサービス(株)上士幌営業所	3,000	Aコープ上士幌店ルピナ	10,000	白石馨	2,000	(12区)	
電源開発(株)上士幌電力所	3,000	十勝信用組合上士幌支店	5,000	早坂博	2,000	(株)橋内建設	10,000
豊和ビルメンテナンス(有)	2,000	上士幌印刷	5,000	竹丸道雄	2,000	中島木材商事(株)	2,000
上士幌生コンクリート(株)	2,000	小椋商店	3,000	斎藤浩一	2,000	大戸正義	2,000
(株)カラダノ・	2,000	山田税理士会計事務所	2,000	(8区)		(14区)	
島口重一	2,000	理容ヨシダ	2,000	法輪寺	5,000	平間建男	2,000
森トシ子	2,000	のんのん	2,000	(株)セイコーマートうえだ上士幌	2,000	(15区)	
(2区)		お食事処みかみ	2,000	佐々木スポーツ店	2,000	(株)内海林業	5,000
十勝養蜂園	5,000	バーバースズキ	2,000	かちまい上士幌	2,000	(16区)	
(株)松岡商店	2,000	みどり鮎	2,000	(9区)		(有)坂本空調	5,000
軽食喫茶一休	2,000	(5区)		上士幌ボデー工業	2,000	(17区)	
(有)山本商店	2,000	帯広信用金庫上士幌支店	10,000	中田木材工業(株)	2,000	(株)延与牧場	5,000
村上幸二	2,000	塚本歯科医院	5,000	(10の1区)		(株)イーラスト	5,000
新田勝幸	2,000	坂田旅館	5,000	上士幌クリニック	10,000	(株)ノベルズ	5,000
大森勝行	2,000	(株)森岡建設	5,000	上士幌自動車工業(株)	10,000	(北居辺)	
(3の1区)		(有)酒井天光堂薬局	3,000	(株)宮内電気	5,000	鈴木論	2,000
(株)川村建設	5,000	石川勉	3,000	總林寺	5,000	平間敏夫	2,000
福本太陽堂薬局	5,000	(有)塚田販売店	2,000	(有)菅原商事	3,000	丹羽義徳	2,000
北海道新聞上士幌販売所	5,000	お食事の店しいちゃん	2,000	(有)珍樹園	3,000	高杉紀昭	2,000
(株)生涯活躍のまちかみしほろ	5,000	関谷とし子	2,000	木下吉史	3,000	菅原慎一	2,000
加藤美容室	2,000	(6区)		サロンマサコ	2,000	加藤淳	2,000
サイクルストア市川	2,000	上士幌町農業協同組合	30,000	(10の2区)		(東居辺)	
理容かたよせ	2,000	今村板金	2,000	上士幌歯科クリニック	5,000	大平義勝	2,000
ヘアサロンノムラ	2,000	中井靖彦	2,000	アドニス看板工芸	3,000	(北門)	
友助	2,000	(7の1区)		山内直也	2,000	泉田常晴	2,000
テル美容室	2,000	(有)坂井自転車商会	5,000	島幸雄	2,000		

## 心配ごと相談・行政相談

社会福祉や生活問題、苦情等を相談員がご相談に応じ、解決にむけての支援を行います。なお、相談は無料で、相談内容に関することは、守秘義務により守られますので、安心してご相談ください。

**【場 所】** 生涯学習センター  
「わか」2F  
社会福祉協議会 相談室  
**【時 間】** 13:30～15:00頃まで  
**【お問合せ】** 上士幌町社会福祉協議会  
Tel 2-4688

**次回相談日：3月21日(木)**

## ふれあい郵便

## 寒中見舞い申し上げます

1月24日(水)上士幌中学校(宮田真克校長)生徒会の皆さんが来所し、「寒中見舞い」をご持参くださいました。ハガキには、部活動をはじめとする学校生活の様子やイラストが書かれています。

こちらの寒中見舞いは、町内に住むおおむね87歳以上のおひとり暮らしの方に宛てて、送付させていただきました。



## ご寄付をありがとうございました

～上士幌町ボランティアセンター～

この度、次の方からたくさんのご寄付をいただき、厚くお礼申し上げます。

2月6日	池上 辰雄 様(1区) 亡き母の生前のお礼に	100,000円
1月16日	依田 成明 様(2区)	プル 550g
1月22日	匿名	プル 1.4kg

上士幌町ボランティアセンターでは、主に以下の物品のご寄付を承っており、記載の用途で使用しています(用途は寄付者の希望に応じて変更が可能です)

物 品	用 途
リングプル (プルタブ)	江別市野幌商店街の有志(非営利団体)、「リングプル再生ネットワーク(プルネット)」を通して車イスと交換しています。
不要になった 布 製 品	老人クラブ連合会女性部により裁断し、清拭布として社会福祉法人上士幌福寿協会に寄付しています。
書き損じはがき	未使用はがきや切手と交換して、社協の事務・事業案内に使用させていただいています。
使用済み切手	「NPO法人 誕生日ありがとう運動本部」へ送り、就労継続支援事業所B型にて切手を利用したグッズの作成に使っていただいています。

## ● 権利擁護センターをご利用下さい ●

「成年後見」って最近耳にするけど、よくわからないから知りたいな。



認知症の親の病院代を支払うため、親名義のお金をおろそうとて銀行に行ったら、「後見人が必要だ」と言われ、おろせなかった。



頼れる家族がおらず、将来のことが心配。



権利擁護センターでは、認知症や知的障がい、精神障がいがあり自分でお金の管理が難しい方やそのご家族、頼れるご家族がおらず将来の生活やお金の管理に不安がある方からのご相談などをお受けしています。

また、地域の集まりや老人クラブ等で、成年後見制度に関する説明を行うことが出来ますのでお気軽にご連絡ください。

**相談無料**

ご相談は ☎7-7003 へどうぞ。<担当：中島>