

社協だより

No.326
2025.2.25

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

中学生と楽しいひととき

おひとりさま交流会
1月30日(木)、おひとり
暮らす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)」を開催し、関係者を含
む約100名の方々にご来場
いただきました。

参加者同士の交流はもとよ
交流会当日のボランティアと
習として、「認知症」の学習や
体「加藤流三弦会」の皆さんに
しての接し方について学びま
した。

1月30日(木)、おひとり
暮らす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)」を開催し、関係者を含
む約100名の方々にご来場
いただきました。

参加者同士の交流はもとよ
交流会当日のボランティアと
習として、「認知症」の学習や
体「加藤流三弦会」の皆さんに
しての接し方について学びま
した。

参加者同士の交流はもとよ

参加者同士の交流はもとよ



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。

上土幌町老人クラブ連合会 健康づくりの取組！

上土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6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 ストレッチ体操教室

(令和6年11月7・14・21日開催) 延べ147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たいただける場面もあり、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。

② ポッチャ交流会

(令和6年11月11・18・25日開催) 延べ76名参加



昨年度に引き続き、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。上土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。

③ 音楽レク老連健康体操教室

(令和6年12月2・9・16日開催) 延べ137名参加



㈱第一興商より音楽健康指導士の北村瑛貴史さんを講師に、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ます。

④ 介護予防・栄養教室

(調理実習:令和7年1月15・17・22・24日、2月5・7日開催
栄養士講話:令和7年1月23日開催) 延べ159名参加

上土幌町保健福祉課管理栄養士の石井央子さんを講師に、「高齢期の水分補給」について学びました。冬場も注意が必要な「脱水」、体内水分量のバランスを崩す主な原因を説明、脱水症の悪影響と、予防するための水分補給のタイミングなどについて学びました。講話後は、参加者の皆さまに栄養士監修のお弁当を提供しました。



調理実習は、「60歳からの健康寿命をのばす料理教室」とし、低栄養予防料理の「やわらかえのきバーグ」「さば缶の具たくさん汁」「ほうれん草のやまかけ」を調理しました。参加者からは、家でも取り入れたいと好評でした。

● 令和7年度も上土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	上土幌老人クラブ寿会	1～4区、6区、13区、15区に居住	堂畑義雄
2	上土幌町老人クラブこぶし会	5区、9区、10区、14区、17区に居住	大友健治
3	上土幌さわやか老人会	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：上土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と、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6年度 赤い羽根共同募金集計結果

目標額	1,859,000円
実績額	1,942,432円
達成率	104.49%
実績額内訳	
戸別募金額	962,769円
大口募金額	979,663円



真徳寺佛教婦人会様

令和6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	4	2,000円
窓口募金		
真徳寺佛教婦人会	1	10,000円
合計		12,000円

【令和6年度 赤い羽根共同募金行政区別等内訳】

令和7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	157	78,500	第15区	13	9,100	第2の2区	4	2,800
第2区	95	47,500	第16区	67	45,500	第3の1区	10	7,000
第3の1区	50	35,000	第17区	11	7,700	第3の2区	6	4,200
第3の2区	120	60,000	萩ヶ岡 第1区	14	9,800	上音更 第1区	3	2,100
第4区	16	12,400	第2の1区	13	9,100	第2の1区	6	4,200
第5区	27	18,900	第2の2区	7	4,000	第3の1区	7	4,900
第6区	60	14,000	第4区	3	2,100	豊岡	6	4,200
第7の1区	85	41,500	第5区	5	3,500	勢多	8	5,600
第7の2区	86	25,800	清水谷	5	3,500	ぬかびら源泉郷	34	15,000
第9区	47	18,800	北居辺 第1の1区	7	4,900	三股	3	2,100
第10の1区	59	29,500	第1の2区	6	4,200	昨年度終了後受付金	118	84,400
第10の2区	101	50,500	第2の1区	3	2,100			
第11の1区	110	77,000	第2の2区	10	7,000	匿名希望者	1	1,326
第11の2区	56	20,000	東居辺 第1区	8	5,600	社協設置募金箱	1	2,093
第12区	31	21,700	第2区	10	7,000	ピンバッジ寄付金	478	129,750
第13区	8	1,600	第3区	6	4,200			
第14区	96	4,800	北門 第1区	9	6,300	合計	2,086	962,769

令和7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
(萩ケ岡)		折笠竜太郎	2,000	(役場)		(社協役員・共募役員)	
(有)ドリームヒル	10,000	湊谷雅彦	2,000	吉永雅一	2,000	馬場久男	5,000
(株)サンクローバー	10,000	黒沼大亮	2,000	名波透	2,000	柏川秀明	5,000
(上音更)		宇佐美政彦	2,000	杉本章	2,000	竹丸雅子	2,000
下村幸雄	2,000	斎藤靖人	2,000	渡邊純一郎	2,000	伊吹文雄	2,000
(勢多)		小林知尚	2,000	有賀孝行	2,000	池田優	2,000
佐藤真治	2,000	松藤俊昭	2,000	渡部洋	2,000	山口準二郎	2,000
(ぬかびら源泉郷)		小森功大	2,000	佐藤泰将	2,000	高木和也	2,000
(有)スプリング	5,000	鈴木敬裕	2,000	西垣隆泰	2,000	浅野美代子	2,000
テルメン観光(株) 糠平館観光ホテル	3,000	福澤昇悟	2,000	宮部直人	2,000	小寺久美子	2,000
(株)中村屋	3,000	藤澤健	2,000	青木弘彦	2,000	大友禮子	2,000
(株)湯元館	3,000	小川雄一	2,000	新井英次郎	2,000	青山勇	2,000
(有)糠平温泉ホテル	2,000	嶋谷洋輝	2,000	田中義朗	2,000	波多野寛治	2,000
山湖荘	2,000	(民生委員)		平岡崇志	2,000	横澤仁子	2,000
(有)大和商店	2,000	馬場美子	2,000	林峰之	2,000	坂田利吉	2,000
森のふくろう	2,000	瀧本裕司	2,000	梶達	2,000	河田充	2,000
(農協役員)		野中美尾	2,000	塩澤尚弘	2,000	鈴木美千恵	2,000
小椋茂敏	2,000	鈴木文義	2,000	石川志乃	2,000	山野辺美子	2,000
高橋昭博	2,000	谷口美香	2,000	谷尻常盤	2,000	佐々木幸枝	2,000
高木茂	2,000	浜名里美	2,000	森本宏典	2,000	鈴木京子	2,000
辺見仁	2,000	田中松雄	2,000	羽田野泰弘	2,000	遠山昇	2,000
泉田和寛	2,000	斉藤敦子	2,000	川端健功	2,000	河瀬貴	5,000
嶋木勝美	2,000	岩佐三鈴	2,000	安藤聖貴	2,000	中島由昌	2,000
布谷知宏	2,000	伏見二三子	2,000	浅井尚幸	2,000	堂真之	2,000
菅原彰	2,000	綿貫光義	2,000	深瀬一輝	2,000	平岡かおり	2,000
大道欣実	2,000	星量子	2,000	木田克則	2,000	成田道代	2,000
泉田吉徳	2,000	菅原慎一	2,000	岸美香	2,000	小泉彰宏	2,000
松岡秀行	2,000	神田敦子	2,000	鳥本和志	2,000	信太優希	2,000
西原正行	2,000	瓦井かおる	2,000	巴康孝	2,000	(町内)	
猪狩敏勝	2,000	伊藤秀範	2,000	飯島宏昭	2,000	曹洞宗及び浄土真宗寺院	32,640
(農協管理職)		河田充	2,000	上士幌町議員会	22,000	上士幌町母子寡婦会	50,000
佐藤浩敏	2,000	村上初枝	2,000			自販機寄附金(サントリー)	45,329
谷田眞一	2,000	保里明子	2,000			自販機寄附金(コカ・コーラ)	71,594
八木谷邦宏	2,000					法輪寺万灯会志納金	5,100
長屋英利	2,000					(町外)	
西範彦	2,000					帯広生命保険協会	10,000
石井智照	2,000						
村瀬貴城	2,000					合計	
遠藤邦彦	2,000					248件 979,663円	

令和6年度 赤い羽根共同募金法人・大口寄付者

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

ご寄付をありがとうございました (1月1日~1月31日) ~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。

ボランティアセンターに寄せられる寄付金は、社会福祉協議会等民間で行う地域・在宅福祉活動の活動費として使われます。(ボランティアセンターへの寄付は所得税控除の対象となります。)

1月8日	伊東 久子 様(3の2区) 亡き夫の生前のお礼に	100,000円
1月16日	杉山幸昭氏の叙勲受章を祝う会 様 社会福祉事業の推進に	17,200円
1月21日	匿名 社会福祉事業の推進に	10,000円
1月14日	匿名	使用済み切手 50g
1月29日	道の駅かみしほろ 様(2区)	プル 4kg
1月31日	CATANorとかちボードゲーム部様(音更町)	プル 400g

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。)

主な寄付物品	寄付後の用途
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。



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19日(水)

● 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して銀行に行ったら、「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>