

青梅のふくしキャラクタ、



お~ちゃん

社協だより 〈234号〉

社会福祉法人  
青梅市社会福祉協議会

# お元気でですか

〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3 ☎0428-22-1111 内線507・517・599 <http://www.omeshakyo.jp/>  
社協☎22-1233 青梅ボランティア・市民活動センター☎23-7163 権利擁護センター☎23-7868 FAX0428-23-7165



## 今年もよろしくお願ひします!

元気で楽しい年始めはいかがですか? 参加者募集!

### 介護予防教室

日常生活の中でできる体操や認知症の予防法を学んで、毎日を元気に過ごしましょう!

日時 2月24日(水)

3月3日(水)、10日(水)

午後1時30分~午後3時

会場 老人センター1高砂の間

対象 市内在住で60歳以上の方

内容 認知症・転倒予防、

音楽療法

参加費 無料

定員 30名

申込み 2月23日(火)まで



### 「ザ!男前丼」 男の料理教室

日時 3月1日(月)、5日(金)、  
8日(月)、12日(金)

午前10時から午後1時

3月17日(水)

午後4時から7時30分

会場 河辺市民センター1

料理教室

市内在住で

65歳以上の男性

定員 15名

参加費 3,000円

講師 野菜ソムリエ

西尾 妃要子

申込み 2月15日(月)から  
25日(木)まで



# 明けましておめでとう!



さ、やかに幸せを感じながら!!

## 配食サービスボランティア



リーダー 並木 明さん、英次さん夫妻

ご夫婦で配食ボランティアをしてくださっている、並木さんは、健康が一番の目標だと言います。「毎日の散歩や血圧測定など、健康には気をつけています」と話すのは、ご主人の英次さん。体だけではなく心の健康にも気をつけています。奥様の明さんは「近所の方と一緒にお茶を飲むなど、リラックスする時間が大事」と話します。今年1年も健康でお弁当を届けることが目標です!

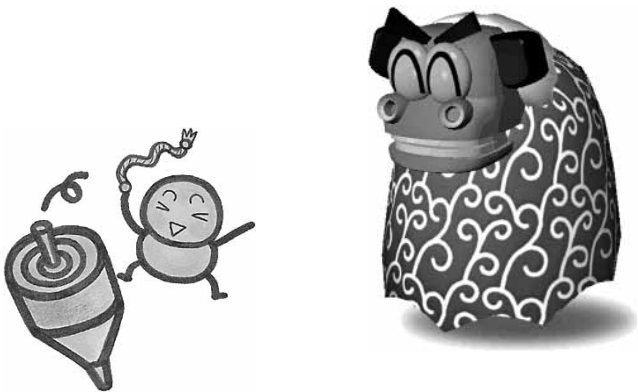


## 明るい社会を目指して 広報(お元気ですか)委員会 委員長



稲垣 譲さん

「自分自身の頭と体の運動を兼ねて、少しでも社会の役に立ちたい」と話す稲垣さんは、広報委員や保護司として活動しています。昨年の経済不況により、社会にも様々な影響が出ました。そんな世の中だからこそ、「今年こそは明るく住みやすい青梅になるよう皆さんとがんばっていきたいです。自分自身のためにも今行っている活動を続けていきたい」と目標を語ってくれました。



ご存知ですか? 医療保険で、ご自宅でリハビリマッサージが受けられます。

寝たきりゼロ作戦を応援する

## 在宅訪問リハビリマッサージ

対象者 ■ 手や足にマヒなどの症状があり、歩行困難、または歩行介助が必要な方など...

医療保険  
適用

1回300円程度  
(自己負担1割の方)

特定非営利活動法人  
NPO 在宅マッサージ家族の会  
お申し込み・お問い合わせは、よーこそ マッサージ  
0120-405-032

● 国家資格のあるマッサージ師による機能の維持・回復を目的とした施術です。

※ 訪問は、各マッサージ施術院(会員)より伺います。訪問エリア等はお問い合わせ下さい。



▼ はじめての方まずはお試し下さい。

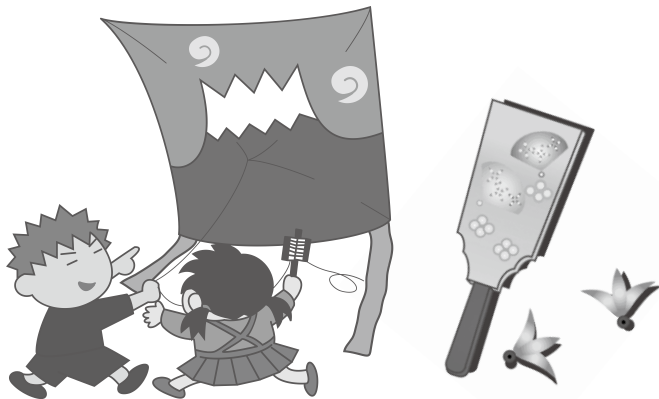
無料 お試し  
体験マッサージ  
実施中!

このマッサージを受けるためには、お医者さんの同意書が必要です。お気軽にご相談下さい。





# あの人・この人からの



2つの目標を掲げて

ボランティアグループ「CAPS」



馬上 真栄さん

障害者や高齢者の方のパソコン技術の取得や作品づくり、相談などを行うCAPSの代表である馬上さんは、「まずはCAPSの活動の基盤をしっかりとつくるのが目標」と話します。また、副実行委員長を務めているふくし祭についても「たくさんの方がふくし祭に来て、福祉を少しでも身近に感じてもらえるようにしていきたい」と目標を話してくれました。

かほえるもの 出せるもの  
有償家事・介護サービス協力員



吉永 紀子さん

有償家事・介護サービスの協力員さんとして活動してくださっている吉永さんが愛読している本の一節にある言葉です。「子どもにもわかりやすく書かれています。無理だと思っていることでも、あきらめずに続けていると出来ることがあります。」そう話す吉永さんの今年の目標は、「小さなことでも、こつこつと続けていけるような年にする事」です。



## “和風会グループの在宅事業” — 医療・保健・福祉のトータルサポート —

- 訪問リハビリと24時間対応の訪問看護  
梅の園訪問看護ステーション ☎ 0428-22-0207
  - ケアプランの作成 (予防も含む)  
梅の園訪問看護居宅介護支援センター ☎ 0428-23-8585  
☎ 0428-24-1918
  - ホームヘルプサービス (介護保険、有償)  
(株)ファーストケア ☎ 0428-20-2080
  - 通所介護サービス  
デイサービスセンター パーク ☎ 0428-21-2452
- ◆ 後方支援施設「多摩リハビリテーション病院」「介護老人保健施設 メディケア梅の園」



# 高齢者配食サービス



ランティアさんがご自宅を届け、安否確認を行います(5歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯の方対象)

障害を持つ方のお出かけのためのバスがあるとの話を聞いた。  
**1マス進む**

## 福祉バス運行事業



障害者手帳等をお持ちの方で電車やバス等の利用が難しい方の外出のお手伝いをします。

**3マス戻る**

子どもが楽しそうに遊んでいた。  
**1マス進む**

## 学童保育事業



小学校低学年児童の放課後対策のため、市内の17小学校で児童を預かっています。

イース？  
議会は略してという。

は何でしょう？  
字を辿ると出てくる?!  
答え：社協

**1マス戻る**

## 車いす貸し出し事業



市内で在宅し、歩くのが大変な方を対象に、1カ月までの間、車いすを無料で貸し出します。

段差でなかなか車いすを押せない。  
**1回休み**

遠くからおいしそうなおいがしてきた。  
**1マス進む**

子どもと遊びすぎた。  
**1回休み**

ってネ!  
くde社協

# ゴール!!

## おうめ市民ふくし祭



市民誰もが楽しみ、ふれあえるような祭を開催します。

今年も3月28日に実施！みんな来てね!!

歩くのが大変な家族と旅行に出かけたい。  
**2マス進む**

## 高齢者の料理教室



おいしくて栄養のある料理をつくりながら、仲間もできます。(65歳以上の方対象)

## あらゆる融資のご相談を承ります

創業資金・住宅ローン・カーライフローン  
リホームローン・事業性資金等  
まずはお電話を！

TEL **0428 (24) 2111**

住所 青梅市河辺町 10-8-3  
東京厚生信用組合 青梅支店

## 在宅配食サービス!!

- 介護食 (普通食) おかずのみ500円 (税込み525円) ごはん付550円 (税込み577円)
- 糖尿病食 (カロリー食) おかずのみ720円 (税込み756円) ごはん付760円 (税込み798円)
- 腎臓病食 (塩分控えめ低たんぱく食) おかずのみ720円 (税込み756円) ごはん付760円 (税込み798円)

年中無休、配達料無料どなたでもお取りいただけます。(一部山間部除く)

**宅配クック1・2・3 西多摩店**  
羽村市羽東1-19-1-102 ☎042-554-9528

**スタート!!**



お~ちゃん

し

家事を手伝ってほしいという知人から相談された。  
**1マス進む**

何やら大勢の人の楽しそうな声が聞こえる。  
**1マス進む**

**有償家事・介護サービス**



市民の方のご協力で、日常生活のいろいろなお手伝いをします。  
(65歳以上、もしくは障害をお持ちで在宅生活をしている方対象)

1回  
休み

**高齢**



地域のボ...まで昼食...ます。(6...し高齢者

**ひとりぐらし高齢者  
ふれあい旅行**



市内でおひとりで暮らしている高齢者の方々が、日帰りで旅行に行きます。

3マス  
戻る

き

お昼ごはんをつくるのが大変だ。パワーが出ないので矢印の方向に戻る

? **クイ**  
社会福祉協議会  
〇〇  
〇〇に入る言葉  
ヒント：すぐろくの文

よ

車いすのまま乗車できる車でドライブに行きたい。  
**2マス進む**



**遊んで知  
すぐろく**

う

**ハンディキャブ貸し出し事業**



車いすを利用している方が旅行やドライブに行けるように、車いすのまま乗車できる車を貸し出します。

協

**福祉サービス利用援助事業**



担当しています!

判断能力が十分でない高齢者や障害者が安心して暮らせるよう福祉サービス利用援助や金銭管理を行います。

**全員  
ストップ**

さいころ  
振って  
●●●●  
ができれば  
上がり!

**マッサージ師がご自宅までお伺いします**

- 医療保険がご利用になれます  
自己負担1割の方、1回300円程になります。
- 寝たきり、歩行が辛い方が対象です  
△ 拘縮予防・痛み緩和・筋力維持し  
生活向上を目的としたマッサージです!

お試しマッサージ  
無料です!



在宅はり灸マッサージ 介護予防運動  
**おたっしやサービス**  
☎ 0120-28-8520 青梅市今井3-31-13

**社会福祉協議会  
会員募集!**

社会福祉協議会の活動は、会員会費により支えられています。



景色を眺めながら  
お食事しませんか?

焼きたてのパンがたべられます。

青梅市立総合病院新棟 6F

**レストランエスポール**

TEL 0428(22)3065

# あたたかい心の結晶

(敬称略)

(平成21年10月11日～平成21年12月10日)

## 一般寄付金

氏名 (住所)	金額	氏名 (住所)	金額	氏名 (住所)	金額
青梅民謡愛好連盟	30,000	青少年対策小曾木地区委員会	3,303	都立多摩高等学校PTA	8,950
保坂建設(株)(新町)	20,000	匿名	5,000	喜寿の文化展(旧一小卒業生)	116,000
チャリティー青梅歌謡祭	40,832	匿名	5,000	都立青梅看護専門学校(大門)	48,828
霞台親和会	3,055	日向和田健寿会	5,714	歌いっこ(河辺町)	53,479
(株)三愛(河辺町)	10,000	袖子の木会(袖木町)	3,968	青梅ヨガ友の会	10,000
加藤豊久(今寺)	5,000	かすみ山草会	10,955	手打そば井戸入(成木)	5,500
洋子先生の退職を祝う会	3,171	第八支会	9,449	匿名	18,827
(株)ささもと不動産(新町)	12,640	高木良明(成木)	20,281	高齢者の料理教室参加者一同	778
大串統是(小曾木)②	6,000	匿名	1,120	明星大学青梅校 情報科学研究センター募金箱	5,691
今井市民センター文化展実行委員会	9,540	青梅市教育委員会 社会教育課	428	グループホームひだまりの家(滝ノ上町)	5,000
F B C(藤橋)	3,500	青梅市役所 釣部	241,646	木野下長寿会	10,000
産業観光まつり設置募金箱	34,017	ホットマン(株)(長淵)	24,004	霞台地区自治会連合会	12,704
西多摩郡北部建設組合青年部(上町)	3,343	梅郷6丁目自治会	13,100		
小曾木地区文化祭来場者募金	7,830	ルネサス東日本セミコンダクタ労働組合東京支部(新町)	262		

## 物 品

氏名(住所)	物 品	氏名(住所)	物 品	氏名(住所)	物 品
匿名	紙おむつ、尿取りパッド	青木肉店(梅郷)	未使用タオル	匿名	半紙
田中博(野上町)	車いす、シルバーカー、紙おむつ	高木良明(成木)	未使用タオル	匿名	未使用タオル
久保ひさ子(長淵)	未使用タオル	中村彰寿(西分町)	絆強、3点杖、ポータブル化、シルバーカー	匿名	洗剤、紙おむつ
匿名	未使用タオル	ルネサス東日本セミコンダクタ労働組合東京支部(新町)	未使用ハガキ	匿名	使用切手
濱野孝二(東青梅)	文房具	匿名	未使用切手		

## 使用済み切手(聖明園に贈られます)

氏名(住所)	氏名(住所)	氏名(住所)	氏名(住所)
齋藤之男(日向和田)	原島康典(梅郷)	梅郷ボランティア	すみれ小児クリニック(新町)
青梅たばこ商業協同組合	若林好江(成木)②	坂村頼子(新町)	栗原佐智子(新町)
友田町芸能保存会③	上町新生会	増田太一(吹上)	小石松美(河辺町)
武田与助(二俣尾)	明治安田生命 青梅支店	小峰敏子(袖木町)	望月昭世(森下町)
(有)アイケアサービス(東青梅)	天ヶ瀬楽寿会②	小曾木市民センター	榎戸産業(株)(天ヶ瀬町)
市立新町中学校事務室	理容マサキ 正木フミ子(梅郷)	山崎恵子(大柳町)	福島且江(沢井)
町田新功(今井)	飯島利久(友田町)	勝沼寿会	沢井診療所
骨董神明(勝沼)	(株)中島工務店(藤橋)	土田道子(袖木町)	高山京子(小曾木)
河野莉奈・圭吾(東青梅)	永山ふれあいセンター	榎田栄子(大門)	樋口清治(日向和田)
ボーイスカウト青梅第2団スカウト一同	福田礼子(末広町)	(株)パルメック(新町)	(株)ケアサービスひかり
青梅市役所子育て支援課	並木正夫(畑中)	中野クリニック(河辺町)	西多摩自動車工業(株)(東青梅)
青梅信用金庫	第四民協	ルネサス東日本セミコンダクタ労働組合東京支部(新町)	川杉景三(河辺町)
こどもや洋品店(本町)	河辺保育園	井内正行(駒木町)	福泉自動車(株)(畑中)
藤井保数(日向和田)	藤野マサエ(沢井)	都立多摩高等学校	田中堅一(黒沢)
青梅市役所高齢介護課	中尾英子(住江町)	アイム89	(有)中野電気(二俣尾)
(株)オザム(友田町)	並木正(千ヶ瀬町)	都立青梅看護専門学校	吉川(千ヶ瀬町)
横田守(西分町)	木乃実会	加藤静枝(藤橋)	土橋富士男(新町)
加藤豊久(今寺)	(有)むさし設備管理(友田町)	野村豊作(富岡)	中村佳美(梅郷)
小曾木第二保育園	公明党青梅東支部	久下テル(千ヶ瀬町)	持田恵美子(梅郷)
青梅新興(株)(黒沢)	富田照代(東青梅)	青梅市教育委員会 学校教育総務課	セーラー万年筆(株)(新町)
川井星(師岡町)	青梅市身体障害者福祉協会 川村桂蔵(河辺町)	平野佳子(吹上)	木門容子(梅郷)
嶋崎税務会計事務所(河辺町)	立正佼成会立川支部 法倫部(立川市)	青梅市立総合病院	原嶋曜子(沢井)
(株)ささもと不動産(新町)	青木肉店(梅郷)	船木隆次(沢井)	匿名 1 9 名
秩父利夫(梅郷)	宗像英子(梅郷)	清水かつ子(成木)	
青梅明社フォーラム	船木鈴江(袖木町)	森谷平三郎(新町)	
大久野病院訪問看護ステーション(日の出町)	市川勝利(袖木町)	高橋(今寺)	

## ベルマーク(青梅学園に贈られます)

氏名(住所)	氏名(住所)	氏名(住所)	氏名(住所)
こどもや洋品店(本町)	天ヶ瀬楽寿会②	山崎恵子(大柳町)	船木隆次(沢井)
藤井保数(日向和田)	理容マサキ 正木フミ子(梅郷)	勝沼寿会	栗原佐智子(新町)
小曾木第二保育園	飯島利久(友田町)	ルネサス東日本セミコンダクタ労働組合東京支部(新町)	小石松美(河辺町)
青梅新興(株)(黒沢)	公明党青梅東支部	宇津木幸子(河辺町)	福島且江(沢井)
川井星(師岡町)	青木肉店(梅郷)	西テル子(友田町)	永井智裕(和田町)
青梅明社フォーラム	富田照代(東青梅)	東峯園(御岳)	福泉自動車(株)(畑中)
原島康典(梅郷)	小峰敏子(袖木町)	佐藤モト(大柳町)	匿名 9 件

## ロータスクーポン

○番号は寄付の回数です。

氏名(住所)	氏名(住所)
山崎恵子(大柳町)	匿名 2 件

## 使用済みプリペイドカード

氏名(住所)	氏名(住所)
町田功(今井)	勝沼寿会
青梅信用金庫	中野クリニック(河辺町)
こどもや洋品店(本町)	ルネサス東日本セミコンダクタ労働組合東京支部(新町)
藤井保数(日向和田)	友田町芸能保存会②
青梅明社フォーラム	西テル子(友田町)
原島康典(梅郷)	清水かつ子(成木)
飯島利久(友田町)	御澤克則(裏宿町)
梅郷ボランティア	匿名 4 件

使用済みプリペイドカードは  
 ① カードの使用残が100円以上残っているもの  
 ② 使い切ったものでも、絵柄の綺麗なもの  
 (文字だけのものは対象外)  
 のみが対象です。皆さまのご協力よろしくお願ひします。

# 情報ねっと

①日時 ②場所 ③内容  
④問い合わせ・申込み先

## ♪ボランティア募集♪

### 友愛学園児童部もちつきボランティア募集

①1月31日(日)午前10時から午後1時  
②友愛学園児童部(成木2-107) ③入所利用者と一緒にもちつきを楽しんでいた  
だけの方を募集④友愛学園児童部 ☎74-5453 担当 嶋崎、船津、石川

### 耳の日記念文化祭ボランティア募集

①3月7日(日)午前10時から午後3時②  
東京都障害者福祉会館(港区芝5-18-2)  
③なかまと一緒に楽しんでくれるボラン  
ティアを募集④たましろの郷(長淵5-1420-2) ☎20-0722

### 自立センターボランティア募集

★ゆとりの時間(更生部門)

①2月23日(火)午前9時30分から午後  
4時②自立センター(今井5-2434-2)  
③小グループで昼食づくり。定員6名。  
エプロン、三角巾、タオル持参。2月5日  
までに申し込み

### ★日帰り旅行

①3月5日(金)午前8時45分から午後5  
時30分予定②③車いすや食事の介助。定  
員6名。2月5日までに申し込み

### ★親睦バスハイク

①3月19日(金)午前8時45分から午後  
5時30分予定②③車いすを押したり利用  
者と楽しんでくれる方募集。定員15名。  
2月26日までに申し込み

それぞれお問い合わせは、自立センター ☎  
32-1631

## ♪学ぼう♪

### あゆみえん行事

★第76回介護講習会「認知症の方とのコ  
ミュニケーションの取り方、レクリエーシ  
ョンについて」

①1月17日(日)午後1時30分から4時  
②あゆみえん(成木2-44) ホール③参  
加費無料。東青梅駅南口から送迎バスあり  
(午後1時発) ④あゆみえん ☎74-5550

### 和楽ホーム 地域ささえあいフォーラム

★「身近な現代病 うつ病を知ろう」

①2月6日(土)午後2時から4時②和楽  
ホーム(富岡1-318) ③「うつ病とそ  
の対策、治療方法、付き合い方」につい  
て浅利和人氏(帝京科学大学講師)による勉  
強会。

送迎あり(午後1時 河辺駅南口発) ④和  
楽ホーム ☎74-4411

### 自立センター福祉公開講座

★折り紙教室

①1月20日(水)午後1時30分から3時  
30分②自立センター(今井5-2434-2)  
西棟2階会議室③折り紙で楽しく手  
指をつかい作品づくりをします。講師：  
加藤 和子氏④1月4日(月)から

★ビーズアクセサリ

①2月17日(水)後1時30分から3時3  
0分②自立センター西棟2階会議室③簡単  
なビーズアクセサリを楽しく作ります。

講師：明田川 冬子氏④2月1日(月)から  
申し込みは、自立センター ☎32-1631  
日向和田保育園児講座

★離乳食について

①1月26日(火)午後1時30分から2時  
30分②日向和田保育園(日向和田2-3  
74-7) こすもすの部屋

★看護師から見る乳児期の子育てについて

①3月1日(月)午後1時30分から2時3  
0分②日向和田保育園こすもすの部屋  
それぞれお問い合わせは、日向和田保育園  
☎23-3420

### 自立センター福祉公開講座

①2月9日(火)午前10時から11時30  
分②青梅市民会館(上町374) ③「青  
梅における福祉の現状について」参加無料。  
先着60名④自立センター(今井5-24  
34-2) ☎32-1631

## ♪行ってみよう♪

### 二俣尾保育園行事

★もちつき会

①1月8日(金)午前10時から11時②二  
俣尾保育園(二俣尾4-1067) 園庭③  
在園児親子、地域の方と交流を楽しみなが  
らつくたてのおもち、とん汁と一緒に食べ  
ましょう。前日までに申し込み

★おみせやさんごっこ

①1月21日(木)午前10時から11時②  
二俣尾保育園③園児といっしょに買い物  
を楽しみましょう。手づくり品多数。買い物  
袋、お金は用意してあります。

それぞれお問い合わせは、二俣尾保育園 ☎  
78-9466

### かすみ台第二保育園行事

★体験保育

①1月22日(金)、2月22日(月)午前  
10時30分から正午②かすみ台第二保  
育園(野上町3-12-1) ③保育園の子ど  
もたちと遊びましょう。給食試食あり(要  
予約、10組まで 1組300円)

★出前保育

①2月17日(水)、3月17日(水)午前  
10時から11時②鳥井戸公園③保育園の  
先生たちと一緒に遊びましょう!

★豆まき

①2月3日(水)午前10時前後②かすみ台  
第二保育園③豆まきの様子をご覧ください。  
それぞれお問い合わせは、かすみ台第二保  
育園 ☎23-3045 担当 星野

### 第2回福作ふれあい音楽会

①2月25日(木)午後1時30分から3時  
(午後1時開場) ②青梅福祉作業所(千ヶ  
瀬町3-393-4) 1階 作業棟③ピア  
ノ連弾、リコーダーアンサンブル、千ヶ瀬  
第一保育園児の合唱 入場無料④青梅福祉  
作業所 ☎23-3612

### 梅郷保育園行事

★お正月遊びともちつき会

①1月8日(金)午前10時から12時30  
分②梅郷保育園(梅郷6-1422-1)

③もちつきやお正月遊び。1月6日までに  
申し込み

★出前保育

①1月27日(水)午前10時から11時こ  
ろ②梅郷市民センター(梅郷3-749-1)  
③「親子でゲーム遊びを楽しもう！」  
家庭保育の親子対象

①2月25日(木)午前10時から11時こ  
ろ②梅郷市民センター③「親子で新聞紙を  
使って遊ぼう！」 家庭保育の親子対象

★育児講座～子育てママの抱える不安につ  
いて～

①2月25日(木)午前11時から12時こ  
ろ②梅郷市民センター(梅郷3-749-1)  
③講師 高橋陽子氏 生後3カ月から  
1歳半ころまでの親子対象。妊婦さんや関  
心のある保護者の見学もお受けします。2  
月23日まで受付。バスタオル2枚、タオ  
ル1枚、紙おむつ、着替えなど持参。育児  
相談あり。前回のカラスカーフをお持ち  
の方は持参。

それぞれお問い合わせは、梅郷保育園 ☎  
76-1088 担当 高野

### 成木保育園行事

★出前保育

①1月28日(木)・2月4日(木)午前10  
時から11時②成木市民センター(成木4  
-644) 第1集会室③未入園児親子対象。  
簡単な運動遊びや工作あそびをして親子楽  
しく過ごします。市民センター駐車場あり。  
上履き持参。

★育児講座「作ってあそぼう」

①2月18日(木)午前10時から11時②  
成木保育園(成木4-691) 2階ホール  
③未入園児親子対象。上履き持参。

それぞれお問い合わせは、成木保育園 ☎  
74-7321

## お使いになりませんか?

家庭用の車いす用の昇降機のご寄付をい  
ただきました。ご希望の方にお譲りしま  
す。ご希望の方は1月22日(金)までに  
社会福祉協議会へご連絡ください。





青梅・奥多摩更生保護女性会  
清水 伊代子さん



すばる  
井口 純子さん



特別養護老人ホーム長淵園  
川村 勝さん



青梅市聴覚障害者協会  
原島 勝利さん

## A Happy New Year

あけましておめでとう！  
今年も良い1年になりますように。  
3月28日(日)に「第12回おうめ  
市民ふくし祭」が開催されるよ！  
実行委員の中から代表して8名の  
メッセージを紹介するね♪



青梅のふくしキャラクター  
お~ちゃん



NPO法人子ども劇場西多摩  
林 のり子さん



鼓夢ome  
深澤 征洋さん



勝沼城跡みどりの会  
吉澤 延浩さん



東京ヤクルト販売(株)多摩支社  
龍崎 義康さん