

# 今日から



千歳市社会福祉協議会  
シンボルマーク

第233号 令和3年7月1日発行



文字でつたえる・文字でつながる・  
文字でつたえる・文字でつながらる・  
聞こえを支えます

## 《今月の主な内容》

- 「ことば」を文字で伝える要約筆記
- 初めての人のためのノルディックウォーキング講座
- 第8回 地域支え合い情報  
「会えなくても贈りあおう優しいさのエール」
- 災害に備えるまちづくり 第2回「災害ボランティアの活動」



じゃきょうの  
広報紙です。  
次号は9月発行です。



“共同募金”の善意と社協会員の皆様からの会費、愛情銀行への  
寄付金により発行されています。

最新の情報はホームページでご覧になれます  
お使いのパソコンやスマートフォンから検索ください

<https://chitose-shakyo.or.jp/>

千歳市社協

検索





聴覚に障がいを持つ人のコミュニケーション手段として、一般的に広く知られているのは手話ですが、事故や病気、加齢などによって聴覚に障がいを持つようになった人にとって、手話を覚えるのは難しい方もいます。

こうした状況から、聴覚に障がいを持った人に、その場で話した内容を文字に書いて伝える要約筆記が誕生しました。

聞こえる人も聞き取りにくい人も同じ場所で同じ情報を共有できるよう心掛けています。

### 要約筆記のはじまり

全国的な普及は、1973年に京都で行われた会議で、聴覚に障がいのある方が、要約筆記を見て会議ができた感動を全国各地に持ち帰り、広まったとされています。

その後、札幌市でも養成講座が行われるようになり、講座を受講していた7名が「千歳市にも要約筆記を必要としている人がいるはず！要約筆記を広め、みんなが暮らしやすいまちにしていこう！」との思いから、平成19年「千歳要約筆記の会やませみ」を設立して、活動を始めています。

### どんな方法があるの？

- ①要約筆記者が横に座り用紙などに書き、それを利用者に読んでいただく「ノートテイク」
- ②講演会や会議など利用者が多数の時は、専用のロール紙に文字を書き、スクリーンに投影する「OHC」などがあります。

### こんな場所で活躍しています

- ・病院受診時の通訳
- ・子供の父兄参観での通訳
- ・免許更新手続きでの通訳
- ・成人式
- ・各種講演会など

### 要約筆記者の養成をしています

要約筆記利用者の筆記要望に対応される体制を整えるため、要約筆記者の養成に力を入れています。

養成講座では、聴覚障がい者の基礎知識などを学びながら、要約筆記専用のロール紙に書く練習やパソコンの体験学習をしています。

令和3年度の養成講座は新型コロナウイルスの影響により中断していますが、開催日程が決まりましたらお知らせいたしますので、是非、老若男女の皆さんのご参加をお待ちしています

### 要約筆記利用希望の方は「ご連絡ください！」

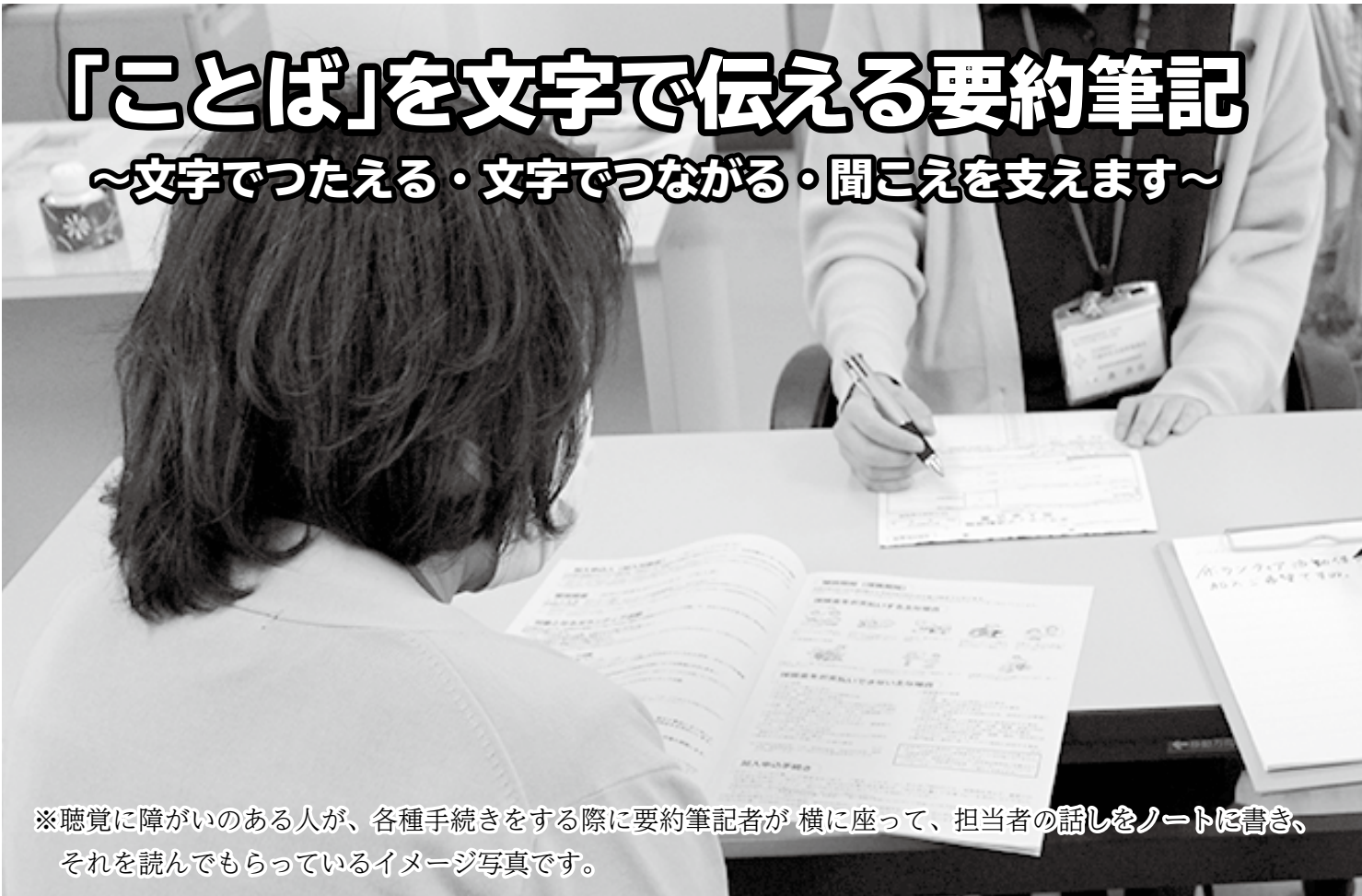
物事が聞き取りにくい方、聴覚に障がいのある方、また本人以外でも会議や講演会の主催者など誰でも利用することができます。利用料は無料、利用に関することは守秘義務がありますので、「ご安心ください」。





# 「ことば」を文字で伝える要約筆記

～文字でつたえる・文字でつながる・聞こえを支えます～



※聴覚に障がいのある人が、各種手続きをする際に要約筆記者が横に座って、担当者の話しをノートに書き、それを読んでもらっているイメージ写真です。



要約筆記歴10年  
趣味はドライブ  
道の駅めぐり  
打矢さん

「要約筆記ってなに？」「私には関係ないかな」と考えている方も多いと思いますが、それは誤解です！  
音声でコミュニケーションを取ることが難しい方に話の内容を要約して、その場で文字で伝え、聴覚障がい者とのコミュニケーションを支援することは、より良い地域づくりをしていくためには必要となってくると思います。  
興味のある方は要約筆記のことを学び、聞こえに不安のある方は、もっと気軽に要約筆記を利用して積極的に色々な場所に出かけたり、イベントなどに参加していただきたいです。

実際に  
活動している人・利用している人  
にお話を聞いてみました☆

伝えよう！  
あなたの思いを  
文字に託して



【問い合わせ先】  
地域福祉係  
☎27-2525

私は耳が聞こえにくいです。「聞こえない」、それだけで孤独を感じることもあり、悩みを抱え込んでしまうこともあります。最近ではマスク着用が日常的になったことで、口の動きから話している内容がわからなく、病院や学校の参観日、幼稚園行事などにおいて要約筆記を利用しています。  
より多くの人とコミュニケーションを取りたいと思っているので、少しでも「聞こえない」人のことを理解していただき、皆さんからも積極的にコミュニケーションを取っていただければ嬉しいです。



約10年前から  
要約筆記を  
利用している  
木村さん

# ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは北欧フィンランドで誕生したウォーキング法で、介護予防だけではなく、ダイエットなどにも効果的な有酸素運動として、全国で愛好家が増えています。

専用の2本のポールを使って歩くことで、支えとなるだけではなく、腕や上半身など全身の筋肉を使うため、楽に歩きつつ高い運動効果を実感できるのが特徴です。

## ①ノルディックの効果

ポールを使って歩くと、通常のウォーキングよりも背中と腕の筋肉が鍛えられ、姿勢の改善を感じることが多くあります。ウォーキング中は、自然と歩幅も大きくなり運動効果が高まるので、コロナ太りにも効果が期待できます。

## ②免疫力UPも望める!?

適度な運動や生活リズムを整えることは、免疫力UPに効果があります！ノルディックウォーキングは腕の力を使う分、心拍数上がりやすく、優秀な有酸素運動です。また、屋外で日光に当たることで、体内時計が整うとともにビタミンDが作られるなどの効果が期待できます。

初めての人のための

# ノルディックウォーキング講座



私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。



株式会社 **ビジュアルコーポレーション**

本社 / 千歳市末広7丁目8番6号 (ビジュアルビル1F)  
TEL 0123-22-2385 FAX 0123-22-7841  
URL <http://www.v-ltd.jp/> メールアドレス [mail@v-1.jp](mailto:mail@v-1.jp)

**正社員募集!!** [おとせの仕事 ビジュアル] 検索

- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| ●カラオケ機器の販売とリース                  | ●太陽光発電のシステム       |
| ●飲食店ビル管理 (安心ビルド)                | ●防犯カメラのシステム       |
| ●賃貸ビルの経営 (第1ビジュアルビル~第13ビジュアルビル) | ●芸能・各種イベントのプロデュース |



株式会社 **クリーン開発**

〒066-0019 千歳市流通1丁目4番7号

**TEL:0123-24-7787 FAX:0123-26-0023**

**介護福祉用品レンタル・販売**



これならできる！



パターン1

肘を伸ばし、後ろに大きく腕を振り、ポールを引きずりながら歩く

しっかりと運動として行いたい方は、肘を自然と伸ばした状態で、肩から腕を大きく動かすように意識しましょう！

前に振るよりも、後ろに大きく腕を振るのがポイントです！

ポールを握らずに引きずりながら歩くことで、ポールを使って歩く感覚が身につきます。

15〜20メートル先を見ながら歩くと格好良くウォーキングができます！

パターン2

前方にポールをつけて体を支えながら歩く

きつめの運動は難しいけど、無理なく安全にウォーキングを楽しみたいという方は、体の前方〜横にポールをつけて、体を支えながら歩いてみましょう！



ワンポイントアドバイス

◎歩き過ぎないように！

ノルディックウォーキングは、足腰への負担が軽減し、楽に歩けますが、ついつい歩き過ぎて後日関節痛がおきることもあります。

運動習慣が無い方は、もう少し歩けそうだなと感じるくらいの距離や時間から始めるようにしましょう！

◎水分補給を忘れずに！

水分を持たずに長時間ウォーキング

グを行う方を見かけることがありますが、体の潤いは免疫にも関係があります。

ウォーキングの前・最中・後にはしっかりと水分を補給しましょう！

◎マナーを守って！

ポールを使って人や物を指し示すことや、ポールを持ったままポケットに手を入れたり水分補給をすると、周囲の方を傷つける恐れがあります。マナーを守って気持ちよくウォーキングしましょう！

ノルディックウォーキングをやってみたい方へ！

千歳市介護予防センターでは、40歳以上の市民を対象にポールの貸出（無料、6か月間）や初心者の方でも安心して参加できる講習会を実施しています。

ポールをレンタルしてみたい、講習会に参加してみたいという方は、気軽にお問い合わせください。

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

ようこそ — ホットな出逢いをお約束します。

株式会社 小笠原商店

本社事務所 / 千歳市朝日町8丁目1206 ☎23-5576

- 総合おみやげ品店……《スカイショップ小笠原》  
新千歳空港ターミナルビル内 ☎46-2021
- 本格和雑貨おみやげ品店……《小笠原商店》  
新千歳空港国際線旅客ターミナルビル内 ☎46-2255
- お土産をWEBで……《小笠原商店通販部》  
千歳市朝日町8丁目1206 ☎0120-81-3149

千歳・恵庭エリア 無料全戸配布

毎週金曜日70,000部発行

地域密着度 100%の生活情報紙

ちちゃんと Q人ナビ

応募率 No.1を目指す 求人情報紙

リフォーム 承ります！  
高価買取中!!  
クーポン お得です!!  
新装 OPEN!!

TEL.0123-27-0911 TEL.0123-27-2611

メディアコム 千歳市北斗4丁目13番20号 ちちゃんと 検索 https://chanto.biz

# 頑張ろうのエールを



写真は昨年開催の様子

## みんなで贈りあいましょう

生活支援  
コーディネーター  
NEWS

第8回

地域支え合い  
情報報



# 「会えなくても、贈りあおう、優しいエール」

新型コロナウイルスの影響により、外出自粛や地域活動の中止等が続き、運動不足や気分の落ち込みを感じている方も多いのではないだろうか？

今回は、気分転換にご自宅でできる趣味活動として「切り絵ランタン」をご紹介します。

切り絵は子どもから大人まで気軽に始められる楽しい趣味で、ステイホーム中の今だから取り組める、おうち時間の充実にも最適です。集中して手先を使うことは、脳の活性化につながり介護予防にも効果があります。

### 作品を募集しています

作成した切り絵ランタンは、9月1日～9月3日に社協事務所前にて作品展示を予定しています。

外に展示しますので、お買い物ついでや、お散歩ついでに是非お立ち寄りご覧ください。

集まった作品での楽しいコンクールも同時開催予定ですので皆さん奮ってご参加ください。

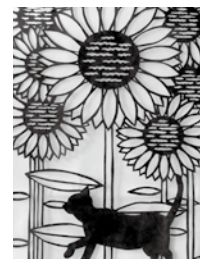
切り絵ランタンに必要な指定の紙袋は、受付期間中（7月1日～8月31日）社協事務所にて無料でお渡ししています。お気軽にお越しください。

### 昨年度の作品を一部ご紹介！



グッドデザイン賞→

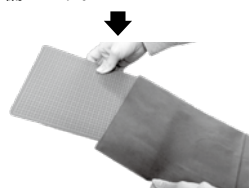
←疫病は退散するで賞



### ”作り方“

切り絵の裏面には「心も明るく照らすエール」を贈りあいましょう！

(1)指定の紙袋（2種類）と道具を準備します。



(2)色のついた紙袋の中にカッター板（なければ不要の雑誌等）をはさみ込みます。



(3)好きな切り絵を切り抜きます。

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

## リバーサイドゴルフセンター株式会社 リバーサイドパークゴルフ

ゴルフ練習場 15球100円 格安!!  
パークゴルフ場 36H回り放題



営業時間

ゴルフ練習場 AM 7:00 ~ PM 9:00  
パークゴルフ場 AM 8:00 ~ PM 4:00

千歳市根志越19番地の41 ☎0123-23-2211

## 株式会社 日建企画

NIKKEN KIKAKU TEL 0123-27-2707

〒066-0038 千歳市信濃2丁目13-3

HP <http://www.nikken-kikaku.com>

注文住宅の設計 施工監理 防音工事

不動産売買 リフォーム 仲介







# 福祉の情報をお届けします



住民  
社協



イメージ図：  
社協会費による  
まちづくりへの参加

生活支援コーディネーターの配置、暮らしのちよつと応援サービス（愛称：ヤマセミねつと）の推進、小地域ネットワーク事業（町内会助け合い活動）、各種講座の開催など

地域で支え合う力を  
高めるために

地域で安心して生活を  
送るために

手話通訳者・要約筆記者の派遣、点字図書室及び録音スタジオの運営、福祉バスの運行、福祉機器の貸出、除雪サービス、心配ごと相談所の開設、各種資金の貸付事業、子育てを支援するファミリー・サポート・センター事業、デイサービスなどの介護保険事業、地域包括支援センターの運営など

## 千歳市社協の活動を一部紹介します

千歳市社会福祉協議会（千歳市社協）の活動に賛同し、サポートしてくださる会員を募集しています。千歳市社協では、市民の皆さまをはじめ、福祉関係機関・団体やボランティアなど多くの方々々と協働して、地域福祉向上のため様々な事業を行っています。



7月は「社協会員募集」の強調月間です  
地域福祉推進の  
サポーターを募集しています

### 【会員の種類と年額】

会員の種類		年会費
個人賛助会員	千歳市社協の活動に賛同して入会した個人	1口 2,000円
団体賛助会員	住民組織、福祉団体、社会福祉事業者、地域福祉推進に必要な諸団体などで、千歳市社協の活動に賛同して入会した団体	1口 2,000円
企業会員	会社、事務所等で社会貢献活動の一環として、千歳市社協の活動に賛同して入会した法人等	1口10,000円

## 令和2年度

### 事業報告

～6つの重点項目に取り組みました～

1. 支え合い活動に参加する人づくりの推進
2. 社会福祉法人ネットワーク懇話会による公益的な取り組み
3. 高齢者が活躍できる居場所づくりの拡大
4. 災害ボランティアセンター機能の拡充
5. 地域における権利擁護体制の構築
6. 利用者ニーズに即した良質な福祉サービスの提供・体制の強化

### 決算報告

【当年度収入総額】669,391,993円  
【当年度支出総額】580,715,837円

#### 【収入】

会費・寄付金	9,184,703
補助金・受託金・共募配分金	262,439,349
貸付金償還金	2,240,000
事業収入	859,890
介護保険収入	215,331,311
その他	31,972,951
積立金取崩繰入金等収入	57,262,766
前期末支払資金残高	90,101,023
合計	669,391,993

#### 【支出】

人件費	378,239,247
事務費	37,973,453
事業費	107,367,007
積立繰入金	19,921,791
区分間繰入金支出	36,306,839
その他	907,500
合計	580,715,837

私たちは、千歳市社会福祉協議会の活動をサポートします。

## 地域に密着した保険代理店です (有)よつ葉保険企画

プロ新特級A+認定代理店

三井住友海上火災保険株式会社代理店 三井住友海上あいおい生命保険株式会社代理店  
ジブラルタ生命保険株式会社代理店

千歳市長都駅前4丁目3-18

TEL (0123) 23-3109 FAX 23-3126



公式LINE

### 月の初めにご家族そろって

神社参拝を致しましょう



## 千歳神社

千歳市真町1番地

TEL 0123-23-2542 FAX 0123-24-7743

新型コロナウイルス感染症は未だに終息の兆しは見えませんが、当社では氏子・市民の皆様へ引き続き安心安全のもと清々しくお参りを頂けるよう適切な感染対策を講じた環境づくりに努めております。日々変化する社会情勢を踏まえながら、決してご無理のない範囲でご参拝を頂きますようお願い申し上げます。



- (5) 介護用電動ベッド 千歳市社会福祉協議会へ  
小黒勝美
- (4) 使用済み切手  
神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。  
岸本裕美恵、千歳長都駅前郵便局 樹日建企画、千歳ライオン  
スクラブ、緑建工業㈱ あじ亭

電話⑦ ① ② ③ ④  
 郵便② ① ② ③ ④  
 千歳市社会福祉協議会

あなたの脳に刺激を！  
**やってみよう脳トレ**

①



②



③



④



脳機能を鍛えることは認知症予防だけでなく、運動機能を高めることにもつながり、安全運転やスポーツにも効果が期待できます。  
 次の4問はそれぞれ2つの漢字が重なり合っています。その2つの漢字を答えてください。

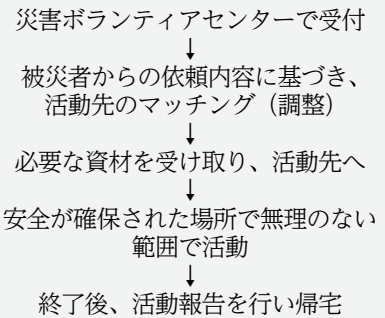
= 災害に備えるまちづくり =

**第2回「災害ボランティアの活動」**

災害ボランティアは、地震や津波、台風などの災害発生時から復旧・復興に至るまで、がれきの撤去や清掃、避難所のお手伝い、支援物資の管理、被災者の困りごと調査などを行います。



～ボランティアの流れ～



1. 金銭預託

本会への善意の寄付やチャリティイベント、バザーなどの益金をご寄付いただきました。

- 地域福祉を推進するための貴重な財源として活用させていただきます。
- 戸大建設工業㈱ 500,000円
- 北新商店街振興組合 49,977円
- ちとせ集団資源回収紙パック奨励金
- 福祉寄付賛同団体一同25団体 60,131円

● 佐藤水産㈱	100,000円	● 池本智恵子	2,000円
● 大野勝己	36,000円	● 二瓶幸雄	3,000円
● 樋口淳一	200,000円	● 細川恵美子	1,400円
● 山本雄一郎	54,200円	● 宮崎松雄	1,000円
● 内村喜郎	2,600円		
● 長濱繁満	5,000円		
● 山崎日出子	5,000円		
● 鈴木ケイ	3,000円		

2. 物品預託

(1) リングブル  
 換金し、車いすなどの福祉機器購入に活用しております。購入した福祉機器は、貸出しています。  
 北新商店街振興組合、勇舞湯

(2) ペットボトルキャップ

愛キャップ市民回収運動実行委員会へ  
 ダイナム工産店、あじ亭、千歳市女性団体協議会、千歳木匠郵便局、千歳視覚障害者福祉協会、ラ・パレット、佐藤正宣、東雲町3丁目町内会、日本高庄リサイクル、樹千歳工場、山口大翔、山口桃果、山口優奈

(3) リングブル・ペットボトルキャップ

梅ヶ丘1丁目町内会、北栄南町内会、東郊町内会、ゆうまいニア、北栄東春クラブ、濱崎愛子、支援センターゆみな、千歳長都駅前郵便局、坂本純一、江口純夫、緑建工業㈱、古市孝子、住吉北町内会

(4) 使用済み切手

神戸のNPO法人「誕生日ありがとう運動本部」へ送ります。  
 岸本裕美恵、千歳長都駅前郵便局 樹日建企画、千歳ライオンスクラブ、緑建工業㈱ あじ亭

(5) 介護用電動ベッド

千歳市社会福祉協議会へ  
 小黒勝美

愛情銀行寄付のご紹介（令和3年4月～5月受付分）（順不同・敬称略）