

今日から



千歳市社会福祉協議会
シンボルマーク

第241号 令和4年11月1日発行

特集

SOSネットワーク事業

— 家に帰れなくなったら何を頼りにしますか? —

表紙に使用されている写真は令和4年度
おもしろ川柳入賞者の方々です



《今月の主な内容》

- 点字図書室ってどんなところ？
- 腰痛にお悩みではないですか？

赤い羽根
共同募金

“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



SOSネットワーク事業

帰宅が困難になったときの

備えにしませんか？

家に帰れなくなったら
何を頼りますか？

自宅が
わからない...



住所が思い出せないの？
困ったわね！
何か判るモノがあると
助かるのにね

SOSネットワーク事業とは

認知症の高齢者や障がいのある方が、自宅等を出たまま、行方不明になる事件が後を絶ちません。

「千歳地域SOSネットワーク事業」では、

警察や地域の関係機関と連携して、このような高齢者や障がいのある方を早期に発見・保護し、命と暮らしを守り支援していく仕組みです。

事前登録制度とは

認知症などにより帰宅困難となる恐れのある方に、本人情報を事前に登録いただく「事前登録制度」を実施しています。

●登録対象者

市内に住んでいる認知症高齢者や施設等を利用する高齢者等

※登録者の利用意思の確認が困難な場合は、親族の方が申請できます。申請の際に登録されるご本人の顔写真（2枚）をご用意ください。

事前登録者証明カード
を活用したネットワー
クの運用（例）

行方不明
発生当日

警察

SOS ネットワーク運営
協議会事務局（社協）

SOS ネットワーク運営協議会参加協力団体



【電気・ガス会社、郵便局、宅配業者、バス会社、ハイヤー会社、新聞配達店、ガソリンスタンド、コンビニエンスストア、医療機関、福祉施設等】への行方不明者情報をFAX、メール

※業務に無理のない範囲で捜索に協力



家に
帰れない...



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。



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

正社員募集!! ちとせの仕事 ビジュアル 検索

（業務内容）

- カラオケ機器の販売とリース
- 防犯カメラのシステム
- PA機材（室内外）レンタル
- LED照明・太陽光発電のシステム
- 芸能・各種イベントのプロデュース
- 貸ビルの経営（第1ビジュアルビル～第20ビジュアルビル）
- 酒類の販売
- 【安心ビルド】フランチャイズ本部
- 店舗デザインと改装

開発株式会社 **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

事前登録者証明カードの作成

認知症当事者から外出時の不安軽減のために持ち歩けるものが必要との要望を受け、事前登録をしている情報内容を記載した「事前登録者証明カード」を交付しています。

何らかの理由により行方不明となる恐れのある方が、外出時の安心と安全、また帰宅が困難になった際に周囲に支援を求めるために活用することを主たる目的としています。

加えて市民等が帰宅困難者を発見した際に、携帯するカードから情報を確認することで、より円滑にご家族や千歳警察署へ連絡・通報することが可能となり、迅速な保護に繋がる仕組みづくりのひとつともなっています。



本人が氏名等の説明できない場合は、警察へ連絡してください

表面 記載例

千歳地域検索(SOS)ネットワーク No. _____
事前登録者証明カード

【自由記述欄】
(カードを見た方に依頼したいこと等を記入)

- 自宅の住所
- 自宅・家族の電話番号 など

(裏面も参照ください)

裏面 記載例

千歳地域検索 (SOS) ネットワーク事前登録者

登録番号: No. _____ 発行日: 2022年●月●日

氏名: 社協 太郎

※本人が氏名・住所・電話やご自身の状況等を説明できない場合は、千歳警察署へご連絡願います。
(千歳警察署: 電話 0123-42-0110)
発行: 千歳地域 SOS ネットワーク事務局
(千歳市東雲町1丁目11 千歳市社会福祉協議会内)

事前登録者証明カードの手続きと記載内容は?

①事前登録申請/証明カードへ必要事項の記入

千歳地域SOSネットワーク事業「地域検索ネットワーク」の事前登録申請を既に行っている方、もしくは新しく登録申請をする方が対象です。

②本人へ事前登録者証明カードを配付

活用方法を説明し、登録者へ事前登録者証明カードをお渡しします。

③外出時に携帯

行方不明時や帰宅困難の際の備えに!

SOS ネットワーク運営協議会
参加協力団体、市民の協力により

無事帰宅

警察へ通報

迅速な保護

発見!

発見者が事前登録者証明カードの確認により身元が判明

詳細は地域の福祉課へ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

ちやんと Q人ナビ

応募率 No.1を目指す 求人情報紙

リフォーム 高価買取中!! クーポン お得です!! 新装 OPEN!!

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

千歳市北斗4丁目13番20号 ちやんと 検索 https://chanto.biz

点字図書室をご紹介

千歳市点字図書室は、目が不自由な方が読む点字（凸面を触って読む文字）の本や、CDやカセットテープで聴く録音図書（本の内容を録音したもの）の貸し出しをしています。

製作は、すべてボランティア団体である点訳赤十字奉仕団、点訳絵本の会、千歳音訳友の会の方々が行っており、これまで、2,777タイトルの点字図書や録音図書を製作してきました。製作された図書は、千歳市をはじめ全国の利用者に貸し出されています。

また、全国の点字図書館で製作した図書を取り寄せて、千歳市の利用者にお届けもしています。電話やメール・手紙などでリクエストされた図書の貸出し・返却は、郵送で行っています。

『点字』は6点の組合せ

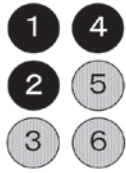
晴眼者（目が見える人）は、文字を目で読みますが、視覚に障がいのある方は、目で文字を読むのが困難なため、指で点字を読んだり、耳で録音されたものを聴いたりして、文字の情報を得ます。

点字とは、縦3点、横2点からできた6つの点の組み合わせで表された凸点を指で触って読む、視覚に障がいのある方の大切な文字です。

文字の情報を正確に伝えるには、ひとつの点でも間違っていると違う字になってしまうので、何回も校正をして正しい内容を伝えることが大切です。



点字は1234の点の組み合わせであらわして、56の点を組み合わせて文字にするんだよ。



『録音図書』は音訳で

目の不自由な方すべてが点字を読めるわけではありません。点字を必要とする方の割合は年々少なくなってきています。そのため、録音図書は目の不自由な方の情報源として、どんどん重要なものになってきています。

録音図書は、書籍や雑誌、新聞、広報などを音訳者が読み上げて録音する「音訳」により製作しています。

アクセントや発音、文の意味などに注意しながら声で読み上げ、録音する作業ですが、感情を込めて聞き手に伝える朗読とは違い、「書いてあることを忠実にわかりやすく音声化し、目の不自由な方の目の代わりをすること」が大切です。

点字図書室を利用している方にお話を聞いてみました



千歳視覚障害者福祉協会
会長 菊池 悦子さん

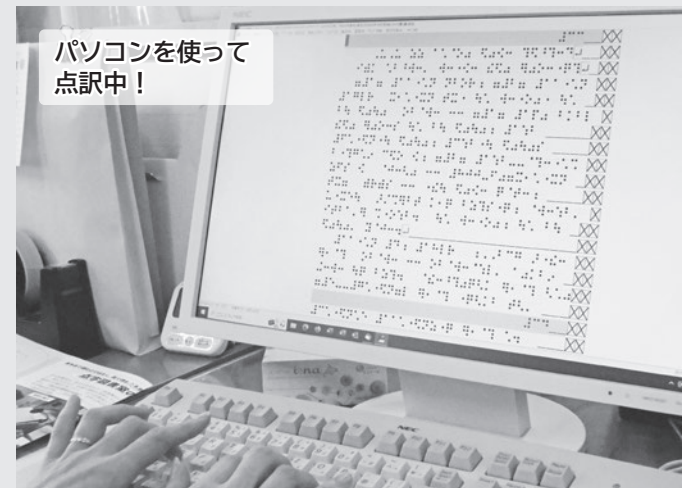
私は網膜剥離のため視覚障がいになった中途視覚障がい者です。その前は、普通に視力があり、物を見ることができました。視覚障害者福祉協会の活動を始めてから、点字図書室のことも知り、日常的に利用させていただいています。録音図書を借りるほか、協会の会議の資料やイベントのお知らせなどを点訳してもらっています。会員の中には読書家もいて、毎週何冊も録音図書を読んでいる方もいます。人によって見え方やニーズの違う視覚障がいですが、点字図書室に情報の中継ぎをもらうことで、情報の収集ができ、楽しみも増えていると思います。

で読む本を作る てどんなところ？

室は、目が不自由な方々が利用する図書館です。



リクエストのあった
図書を貸し出します



パソコンを使って
点訳中！



雑誌は何冊もいっぺんに
コピーします

ほか、点訳・音訳ボランティアの養成講習会の開催や、点字印貸出しの利用するためには登録が必要となります（一定のボランティアに関することなどに興味をお持ちの方は、お気軽3921）までお問い合わせください。見学もできます。

録音図書のできるまで♪

下読み 下調べ

- ・音訳をする前に原本の下読みをします。
- ・この時、地名・人名など必要な言葉の読みやアクセントを確認します。

音訳 録音

- ・録音機械を使って録音します。
- ・読み終わったら必ず最初から聞き直し、読み間違い等を修正します。

校正 ・ 修正

- ・「て・に・を・は」からアクセントまでしっかりチェック!
- ・校正→修正→校正…を繰り返し、ようやく音源が完成!

編集

- ・録音したものを聞きやすいように編集します。
- ・CDを再生する時に、章や見出しごとに聞いたり、しおりをつけたりできるようになります。

完成

- ・「広報ちとせ」であれば、約3時間ほどのCDになります。
- ・1冊の一般図書ができあがるまで、3か月～1年程(本の内容による)かかります。

点字図書のできるまで♪

下読み・下調べ

下読み・下調べを徹底的にします。人名や地名はもちろん、点字の規則を守って、どのように書き表すかも相談して決めておきます。

点 訳

点訳は、ほとんどパソコンを使って行います。点字には、たくさんの規則があり、読みやすく、わかりやすい点訳をこころがけています。

校正・修正

本の点訳は、3回校正をします。校正のたびに修正をして、完成です。

印刷・製本

できあがったら、点字プリンタで打ち出して製本をします。文庫本1冊が、点字本では6巻(1巻が厚さ3センチくらい)になります。広報ちとせは3センチ以上になります。

指で読む本、耳

点字図書室

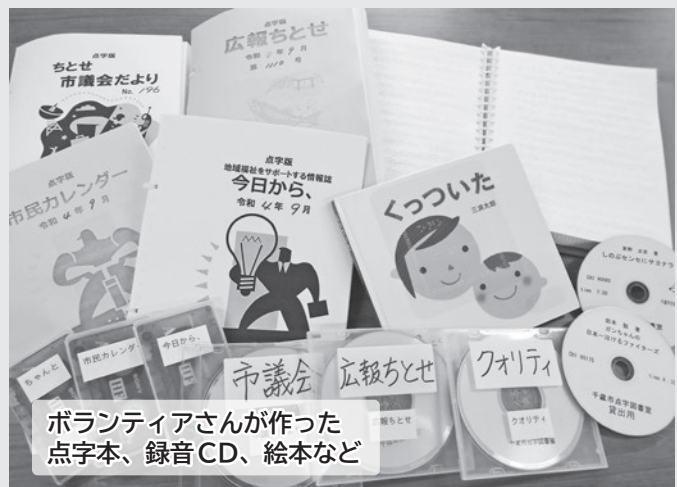
総合福祉センター2階に設置されている点字図書



音訳中。小さな雑音にも注意して録音します



点訳絵本は、透明シートに絵を点で描いて本に貼ります



ボランティアさんが作った点字本、録音CD、絵本など

点訳・音訳・点訳
絵本などに興味のある方は

点字図書室では図書の貸出しの刷サービスなども行っています。貸出し利用やポに千歳市点字図書室(電話:27-

腰痛にお悩みでは ないですか？



腰痛は、日本人の痛みTOP3に入る程多くの方が経験するものです。精神的・身体的なストレスが原因で腰痛が起きることも多くあります。腰痛がある方は、自分のタイプを把握して対策を講じることが重要です。

腰痛のタイプと 対処法を知りましょう

どのような時に腰が痛くなるか振り返ってみましょう。

- 腰を曲げた時
- 腰を反らした時
- 長時間立っている時
- 長時間座っている時

それぞれ、痛みの発生と悪化を予防するための対処方法が異なります。

今回は、腰を曲げた時、反らした時に痛みが発生する場合に行うストレッチを紹介します。

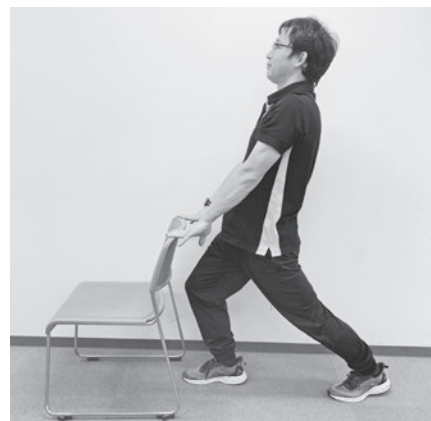
太ももの裏ストレッチ



椅子等につかまり、肩幅に両足を広げて腰を曲げたまま20秒～30秒伸ばす。

● 腰を曲げた時に痛みが出る方は、お尻やもも裏の筋肉を伸ばすのが効果的！

股関節のストレッチ



椅子等につかまり、片方の足を曲げ、もう片方の足のかかとを付けたまま20秒～30秒伸ばす。

● 腰を反らした時に痛みが出る方は、体の前側の股関節付け根の筋肉を伸ばすのが効果的！

☆ストレッチPOINT☆

1. 勢いを付けず行いましょう。
2. 痛みや足のしびれが強い場合中止をしましょう。

悩んだら、まずは相談を

腰痛などの体の痛みに関する相談は、整形外科の医師やリハビリ専門職を活用しましょう。

痛みが2週間以上続く場合や足先などにしびれを感じる場合は、受診を検討しましょう。

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 (11月) AM 8:00～PM 9:00
(12月) AM 10:00～PM 5:00
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

① ちとせ市民ふくし講座

●内容：地域・仲間とつながり続ける地域づくりのヒント ～支え合いを広げる実践例と共に～
○日程：11月30日（水）14：00～15：30 ○場所：北ガス文化ホール中ホール

② リサイクルカレンダー市を開催 / 2023 カレンダー提供のお願い

会社やご家庭の未使用カレンダーをリサイクル販売し、その益金は、全額赤い羽根共同募金を通じて、地域の福祉活動に活用いたします。また、リサイクルカレンダー市を開催するにあたり、2023カレンダーを収集しております。未使用のカレンダーがございましたら、本会までお届けくださいますようお願いいたします。

○日時：令和4年1月11日（水）～14日（土）※カレンダーの募集は、12月28日（水）まで
○場所：千歳市社会福祉協議会事務所2階（会議室2.3）

③ 高齢ドライバーサポート事業 参加者募集中！

運転免許の返納とその後の生活、高齢者講習や道路交通法、自動運転技術など運転に関するミニレクチャー、トレーニングの紹介等を毎月行います。

○日程：12月13日（火）14：00～15：30 ○場所：千歳市総合福祉センター402号室

問い合わせ先

①・② → 千歳市社会福祉協議会 TEL. 0123-27-2525
③ → 千歳市介護予防センター TEL. 0123-23-0012



② 軽くおじぎをしながら、向かい合
わせた人差し指を折り曲げます。



① 右手をこぶしで作り、こめかみの
あたりにあてて、下ろします。

今回は「おはようございます」を
ご紹介します。



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。



株式会社 よつ葉保険企画

プロ新特級AA認定代理店

三井住友海上火災保険(株)代理店 三井住友海上あいおい生命保険(株)代理店
ジブラルタ生命保険(株)代理店

千歳市長都駅前4丁目3-18

TEL (0123) 23-3109 FAX 23-3126



新しい御神札を受けて 新年を迎えよう



千歳神社

千歳市真町1番地
TEL 0123-23-2542 FAX 0123-24-7743

神棚の御神札について

千歳神社では12月1日より
新しい御神札の頒布を始めます。
神棚の御神札は新しいものを受けて
新年を迎えるのが慣わしです。
新しい御神札で清々しい新年を
迎えましょう。

御神札 1組 3500円

※神棚の御神札は天照大神神様と
千歳神社の御神札を合わせて
おまつりします。



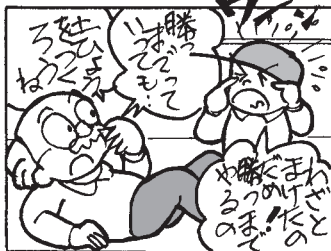
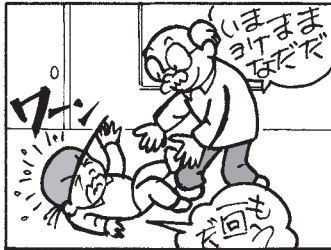
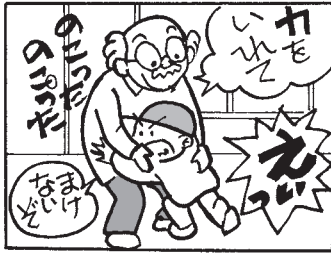
あなたの脳に刺激を!

やってみよう脳トレ

脳機能をきたえる事は認知症予防だけではなく、運動機能を高める事にもつながり、自動車の運転やスポーツにも効果が期待できます！
 文字を左右に裏返した鏡文字を正確に読み取り、はつきりと読み上げましょう。1分間で読み切るのが目標にしてみまじょう。

問題：夏目漱石 「ころろ」より

妹おその人を常にお決まると判らうこと。
 びんごころころと書へてむう
 本おほはさ即ちまご。
 こまお世間を戦る敵意たごころろとあ、
 その式お妹ごころろと自然びんごころろ。
 妹おその人の信譽を判ひ置いすじまはり、
 せい「決ま」しごころろなる。



= まちにあるバリアフリーを見てみよう! =

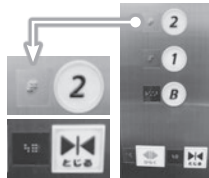
第4回 「身のまわりにある点字を探してみよう！」

私たちの生活の中には、様々なところに点字表記が使われており、視力障がい者の方にとっては、公共施設等の利用を容易にしてくれる大切な役割を担っています。

普段私たちが利用している施設等に、こうした『点字』がきちんと表示されているかを見ていくことは、誰もが利用しやすくなるための大きな力になると考えます。

点字が使われている一部です。
 このほかにも、たくさんものものに点字は使われています。
 ぜひ探してみてください。

①エレベーター



階層や開閉ボタンの横

②トイレ



洗浄ハンドル

③施設の案内板



施設内の場所や名称

愛情銀行寄付のご紹介 (令和4年8月~9月受付分) (順不同・敬称略)

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。

- 匿名.....5,000円
- 航空自衛隊千歳基地.....10,000円
- 千歳フォークダンスハートフル.....18,507円
- カルビー(株).....68,643円

2. お香典(社協会葬礼状利用) 寄付

社協会葬礼状を利用し、故人の志を社会福祉事業に寄付することができます。社協が展開する福祉事業に活用させていただきます。

- 故 鹿野毅.....30,000円

3. 物品預託

(1) 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
 千歳末広郵便局、支援センターゆみな、グループホーム新星、蘭越浄水場、炭田真智子、キリンビール労働組合、東郊町内会、植松幸男、千歳市無線赤十字奉仕団、山口桃果、山口優奈、山口大翔、明治安田生命千歳営業所

(2) リングブル 千歳市社会福祉協議会へ
 北斗南町内会、花園コミュニティセンター

(3) ペットボトルキャップ・リングブル

神子愛弓、千歳市女性団体協議会、千歳市立富丘中学校、美しい街づくり千歳ネットワーク、居酒屋スナックCHANCE、日本ボーイスカウト千歳第1団、千歳市立北進小中学校、㈱オイルターミナル、千歳視覚障害者福祉協会、陸上自衛隊東千歳駐屯地曹友会、住吉北町内会、支援センターゆみな、ANA新千歳空港(株)、千歳市立北斗中学校、濱崎愛子、あじ亭、旭ヶ丘祝寿会、江口純夫、千歳春日郵便局、新富北町内会、やまとの杜団地自治会、北海道森紙業(株)

(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。
 カルビー(株)、佐々木順子

(5) タオル 千歳市社会福祉協議会へ

北海道損害保険代理業協会

(6) 紙オムツ 千歳市社会福祉協議会へ

松葉

(7) シルバーカー、車いす 千歳市社会福祉協議会へ

岡部富美子