

各戸配布

しむかっぷむら 社協だより

第49号(2024年1月)



～クリスマスふれあい昼食会～

12月15日(金) コミュニティプラザにおいて「クリスマスふれあい昼食会」を開催しました。師走に開催するこの昼食会は、歳末たすけあい募金の助成を受けて実施するもので、お一人暮らしの高齢者や家族と一緒に食卓を囲むことの少ない高齢者を対象に、ゆうあいサークルボランティアの皆さんも加わっていただき、用意したオードブル料理やケーキで、一足早いクリスマスの雰囲気を楽しみました。

「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して!!



ふれあいネットワーク

社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

TEL 0167-56-2700/FAX 0167-56-2133

Facebook 占冠村社協

検索

年頭のご挨拶

占冠村社会福祉協議会

会長 山下 由美子



明けましておめでとうございます。

村民の皆様には、お健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、旧年中は、占冠村社会福祉協議会の活動に対しまして、格別のご支援・ご協力を賜りましたことに、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、やはり新型コロナウイルスの話題になるでしょうか。五月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、二類相当から季節性インフルエンザと同等の五類に引き下げられ、我々の日常生活も、コロナとの共存に向けた新たな段階に入りました。

本会におきましても、ふれあいや交流を主とする事業につきましては、二〇二〇年から代替事業を実施するなどして対応してまいりました。が、昨年の五月以降は、コロナ以前の内容に近

づけながら実施してきたところでございます。

しかし、五類に引き下げられたとは言え、コロナ感染症の症状が弱まったわけでも消滅したわけでもありません。昨年末から富良野圏域におきましても、インフルエンザとともにコロナ感染症が大流行しており、現在も基本的な感染症予防対策は欠かせません。

このような状況を踏まえ、本会ではマスク着用が推奨されるような場面でのマスク着用や手指消毒なども、引き続きお願いする場合がありますかと存じますが、その節は、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年も本会は、誰もが「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して、役職員が丸となり、地域福祉の拠点として活動する所存です。ので、ご支援、ご協力を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

結びにあたり、この一年が皆様方にとりまして幸多き年になりますようご祈念申し上げます。年頭の挨拶といたします。

謹んで

新春のお慶びを

申し上げます

他職員一同	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	理事	理事	理事	監事	監事	評議員	評議員	評議員	評議員	評議員	副会長	副会長	会長
坂東 利則	鈴木 知克	大和 妙子	鷹木 秋夫	佐藤 勝美	鷲尾 心英	安居 明美	中村 裕子	清水野 克治	松浦 博	新屋 保男	木村 裕一	伊賀 聡	河淵 悦司	児玉 仁子	赤石 秀明	窪田 敏雄	原田 明律	山下 由美子				



～占冠村共同募金委員会からのお知らせ～

＜赤い羽根共同募金、歳末たすけあい運動終了！＞



令和5年12月31日をもって、令和5年度の共同募金運動が終了いたしました。占冠村共同募金委員会では、昨年も「しむかっぴーピンバッジ」を作成し、5月から赤い羽根共同募金啓発運動を本格的にスタートさせ、歳末たすけあい運動終了まで、様々な形で村民の皆様にご協力賜りました。運動期間中、募金をお寄せいただいた皆様に、厚くお礼申し上げます。

お陰を持ちまして、作成したピンバッジは、数年ぶりにすべてを頒布することができ、赤い羽根共同募金目標額も達成できそうです。これも村民の皆様の絶大なご支援、ご協力の結果と心より感謝申し上げます。年末にかけて募金いただいた金額の集計ができていないため、最終の募金額は、年度決算が出てからとなりますが、12月18日までの中間集計額をお知らせいたします。

なお、募金箱の設置にご協力賜りました事業所様、ピンバッジ頒布活動にご協力賜りました占冠・村づくり観光協会様、事業所募金にご協力いただきました法人の皆様にも深く感謝申し上げます。

ありがとうだっぴ～！

【赤い羽根共同募金、歳末たすけあい募金中間集計額】

(12月18日現在)

●赤い羽根 218,000 円

●歳末たすけあい 90,800 円

※上記額にはピンバッジによる募金額は含まれておりません。

～冬休み企画 2024 を開催します！～

＜絵本の読み聞かせ・工作体験のご案内＞

絵本の読み聞かせは、子どもにとって感情表現を豊かにし、想像力を育み、発想力を向上させるなど様々な効果があります。

また、工作体験も自らの手先の作業をとおして、集中力を養い、自分なりの創意、工夫をして、もの創りの力をつけることができます。

今回も子どもたちの冬休み期間に合わせて、絵本の読み聞かせ・工作体験を開催します。たくさんの参加をお待ちしています。

【日 時】 令和6年1月12日（金）午前10時00分から

【場 所】 占冠村保健福祉センター ノンノ

【参加無料】 どうぞお気軽にご参加ください。

【対 象】 どなたでも参加OK、お申し込みも不要です！

※ 就学前のお子様は、保護者同伴でご参加ください。

※ 絵本は、参加者の年齢に合わせて、数種類を朗読予定です。
また、工作は小学校低学年ができるものを作成予定です。
就学前のお子様は、保護者同伴でご参加ください。



占冠村社協の福祉事業をご紹介します！

《除雪サービス》

除雪サービスは、占冠村社会福祉協議会が占冠村からの委託を受けて実施している在宅福祉サービスです。サービスを受けられるのは、65歳以上の高齢者のみの世帯や身体に障がいをお持ちの方などです。また、サービスの利用に際しては、料金が発生します。

今シーズンの対象者には、11月に社協から案内通知文を送付しておりますが、世帯状況の変化などで対象となる方全員を把握できませんので、サービス内容や対象となる要件など、詳しくお知りになりたい方はご連絡ください。

なお、利用が込み合い、その日のうちに作業を実施できない場合もございますが、順番に実施いたしますのでご了承ください。

【実施期間】12月1日～3月31日まで

【利用料金】1回2時間以内 500円（2時間を超える場合は延長1時間につき250円を加算します。）



《配食サービス》



占冠村から委託を受けて実施する在宅福祉サービスです。栄養バランスや味付けに配慮し調理した食事をご自宅までお届けし、利用者の健康状態なども確認します。

【対象者】サービスの提供を必要とする高齢者世帯等

【提供日】毎週月曜日・水曜日・金曜日の夕食をお届けします。

【利用料】1食につき450円

【その他】利用者のご都合に合わせて、週1回から2回の利用も可能です。なお、1日の提供数に限りがあり、提供の決定まで時間がかかる場合がございます。ご了承ください。



《命のバトン事業》

「命のバトン」はご存じでしょうか？占冠村社会福祉協議会では、命のバトンの設置事業を実施しています。対象者は村内に居住する概ね65歳以上の高齢者のいる世帯や、身体の不自由な方がいる世帯で、希望される世帯に設置しています。

● 命のバトンとは？

命のバトンは、高齢の方や身体の不自由な方が急病等で倒れた際、駆けつけた救急隊員が素早く対応できるよう、かかりつけ病院や持病などの医療情報、薬剤情報、健康保険証（写し）などの情報を専用の容器で冷蔵庫などに保管し、万が一に備えるものです。

● 情報は常に最新のものを

既に命のバトンを設置いただいている方で、違う病気になったり、薬の種類が変わった、あるいは緊急連絡先に変更があった場合には、その都度最新の情報を容器に入れるよう心掛けてください。少し面倒かもしれませんが、これもご自身の命を守るため。そのほか、分からないことがあればいつでもご連絡ください。

【利用料】無料

【その他】すでに設置されている方で、容器の破損や紛失、情報用紙の更新をご希望の方はご連絡ください。



占冠村社協の福祉事業をご紹介します！

《公共交通空白地有償運送サービス（名称が変わりました）》



車両も新しくなりました！

公共交通機関を利用して単独で移動することが困難な高齢者や、障がい者等の方の通院や公共機関への外出を支援する有償のサービスです。車イスに座ったまま移動できる特殊車両などで送迎します。

利用料は、目的地までの距離等により金額が変わります。

また、利用には事前の登録が必要になります。

【利用方法】

会員登録（登録料：初回のみ300円）をしていただき、原則、利用日の2日前までに申込が必要です。

【利用料金表：主な発着地】

発着地 行き先	中央・占冠・ 双珠別	トマム
中央・占冠・双珠別	200円	1,800円
トマム	1,800円	200円
日高町	900円	2,700円
帯広市	5,200円	3,400円
南富良野町	2,400円	1,300円
富良野市	2,900円	3,700円
中富良野町	3,400円	4,200円
上富良野町	3,800円	4,500円
旭川市	6,200円	7,200円

※上記は片道の料金です。

【待ち時間料金】

30分未満	無 料
30分超～60分未満	500円
60分超～90分未満	1,000円
90分超～120分未満	1,500円
120分超～30分増すごとに500円加算	

【迎え料金】

50km以上100km未満	1,000円
100km以上	2,000円

【その他の料金】

- ・有料道路や駐車料金がかかる場合は、実費をいただきます。
- ・実施日の前日17時00分までに連絡がなくキャンセルされた場合は、キャンセル料が発生します。

【村助成金制度】

1日に1,000円以上の料金を支払った場合は、申請によりその2分の1以内の助成金が交付されます。ただし、対象とならない場合もありますので、詳しくは占冠村社協までお問い合わせください。

★ 福祉事業についてのお問い合わせ、ご相談は占冠村社会福祉協議会地域福祉係 電話56-2700までお願いいたします。

～年末年始休業のお知らせ～

占冠村社会福祉協議会は、12月30日（土）から1月8日（月）まで、年末年始休業いたします。

それに伴い、老人クラブや共同募金委員会などの団体事務も休業させていただきます。

また、占冠村保健福祉センターノンノにつきましても、期間中は閉館となりますので、お知らせいたします。

1月9日（火）から通常どおりの運営となりますので、皆様にはご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。（とま～るは、年末年始も通常運営。）



社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

介護職員募集のお知らせ！

占冠村社会福祉協議会では、下記のとおり臨時職員を募集しています。まずはお気軽にお電話ください。

- 職種、募集人員、業務内容
 - ・介護員（正職員）若干名：小規模多機能型居宅介護施設における介護業務全般（車運転、利用者の送迎、利用者宅への訪問業務あり。）
- 勤務場所：勇払郡占冠村字中央 占冠村小規模多機能型居宅介護施設「とま〜る」
- 応募資格
 - ・普通自動車免許 ※経験者優遇
- 勤務時間・給料等
 - ・勤務時間：シフトにより早番、日勤、遅番、夜勤あり
 - ・休日：変形労働時間制により4週8休以上
 - ・月額給料：180,700円～
 - ・賞与、諸手当あり。詳しくはお問い合わせください。
- 採用方法
 - ・面接（履歴書の到着順に面接を実施し、採用を決定した時点で受付を終了します。）
- 提出書類
 - ・履歴書（市販のもの）を持参または郵送願います。
- その他
 - ・性別は問いません。詳細は下記までお問い合わせください。



【受付・お問い合わせ】

〒079-2201 勇払郡占冠村字中央
 社会福祉法人占冠村社会福祉協議会（電話：0167-56-2700）
 事務局長 三橋（みつはし）まで お気軽にお問い合わせください！

～賛助会員・団体会員のご加入ありがとうございます！～

占冠村社会福祉協議会では毎年、本会の趣旨に賛同した個人または団体に会費を負担してもらい、会員になっていただいております。会員は①一般会員、②団体会員、③賛助会員の区分があり、①一般会員は村内全世帯の方を対象に、②団体会員は社協とつながりのある団体・企業の皆様に、③賛助会員は個人として、ことさら社協を応援して下さる皆様から会費を頂戴し、社協の重要な自主財源として事業運営を支えています。

一般会員の方々の掲載は割愛させていただきますが、下記のとおり団体会費、賛助会費をいただきましたので、会員名を記載させていただきますとともに、全ての会員の皆様に厚くお礼申し上げます。

【団体会員】

順不同（令和5年12月20日現在）

(有) 長瀬産業 様	占冠村老人クラブ連合会 様	占冠村身体障害者福祉協会 様
横川興産(株) 様	(有) 占冠車輛 様	(株) 川端組 様
(有) 倉岡重機 様	(株) 瀬屑観光 様	(株) 山口商店 様（2口）

【賛助会員】

順不同（令和5年12月20日現在）

篠原 純也 様	白瀬 浩児 様	會田 静雄 様	影山 孝 様	影山 幸子 様
石橋 節子 様	小林 豊 様	長岡 勇樹 様	本松 宏章 様	川田 孝幸 様
坂口 誠 様	山下 由美子 様	原田 明律 様	佐藤 勝美 様	赤石 秀明 様
原 和恵 様	大和 妙子 様	松藤 文夫 様	児玉 仁子 様	神谷 雅和 様

～広がれ！食育実践！～

《 朝ごはんを食べよう！ 》



朝食



寒くて布団から抜け出せない朝。忙しい毎日の朝。そんな朝ですが、朝ごはんはきちんと食べていますか？

朝ごはんは、胃袋を満たすだけでなく、私たちの脳や身体に必要なエネルギーの補給という重要な役割があります。朝一番の脳は、エネルギー（ブドウ糖など）の欠乏状態で「ボーッ」としてしまいますが、ごはん（炭水化物など）を摂ることによって、ゆっくりと消化吸収され、血糖値も緩やかに上昇することで、脳と身体が目覚めます。

朝食を抜いてしまうと、学校や職場で何となくイライラしたり、集中力が欠けたり、記憶力の低下にもつながります。

朝食は、一日を始めるための大事なスイッチになるのです。

今回は、忙しい朝でも簡単にできるおにぎりを紹介したいと思います。



簡単に作れますので是非お試しください！

◆ しいたけ鮭バターむすび ◆



材 料（2人分）

- ・ ごはん 200 g
- ・ バター 20 g
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ 紅鮭 40 g
- ・ しいたけ 20 g
- ・ 塩 少々
- ・ 小ネギ 少々



作り方

- ① フライパンにバターを溶かし、醤油を加えて、焼いてほぐした紅鮭と粗みじん切りにしたしいたけを炒める。
 - ② ごはんに①で炒めた具材を残った油ごと加え、小口切りにした小ネギと塩を加えて混ぜ合わせる。
 - ③ ②を三角に握り、器に盛って完成！
- ※ 鮭とバターしいたけの全ての旨味が掛け合うことで、深い味わいになります。

※ 1人分 262 キロカロリー 塩分 1.2 g

占冠村社会福祉協議会 管理栄養士 大 高 美津子

《 味噌汁を加えましょう！ 》



お米には身体づくりに欠かせない必須アミノ酸のうち、リジン、スレオニンが少なく、味噌の原料である大豆は、それらを多く含んでいます。逆に大豆はメチオニンが不足しており、これはお米に多く含まれるため、お米とお味噌は相性がバッチリと言えますね！ただし、お味噌は塩分も多く含むため、朝・昼・晩と三食全てに味噌汁を付けると塩分過多になるので注意しましょう！

《 血糖値が気になる方は・・・ 》



血糖値が気になりだしたら、1日3回の食事を規則正しく摂ることと、食事の量を「腹八分目」に抑えること。ゆっくりよく噛んで食べると満腹感が得られやすくなります。

また、食事の順番に気を付けること！まずは、「食物繊維（野菜・海藻・きのこ）」、次に「タンパク質（肉・魚）」、そして「炭水化物（ごはん・パン・麺類）」の順に食べることで血糖値の急激な上昇を抑え、脂肪の蓄積も抑えることができます。かぼちゃやいも類のように糖質の多い野菜は、炭水化物と同様に最後に食べると良いでしょう。



《元気な掛け声が戻ってきました!》

【11月30日】

2019年12月の実施を最後に、開催を見送っておりました「ふれあいもちつき会」ですが、久しぶりにコミュニティプラザで開催することができました。

もちつきを通して、世代間交流により相互理解を深め、共に支え合う地域づくりを目的として、ゆうあいサークルの皆さんや、地域のボランティアさんご協力のもと、高齢者や保育所幼児、保護者など100名を超える方々が集い、「よいしょ!」の掛け声とともに、もちつき体験を楽しみました。



【12月1日】

トマム地区でもコミュニティセンターにおいて、もちつき会を開催し、地域の高齢者や保育所幼児、トマム学校児童や保護者など約60名の参加を得ることができました。

子どもたちも順番でもちつきに挑戦し、ホールには元気な声が響き渡っておりました。

つきたてのお餅はすぐに丸められ、お雑煮にして参加者の皆さんでいただきました。自分たちがついたおもちの味はどうだったでしょうか?



《今年もいただきました! コカ・コーラ飲料!》

【12月13日】

今年も北海道コカ・コーラボトリング(株)様より、占冠村社会福祉協議会に対し「年末・年始の行事などにご活用ください」とコカ・コーラ製品240本を寄贈いただきました。

贈り物に感謝しながら、本会事業参加者や、とまへる利用者のため有意義に使わせていただきます。ありがとうございました。



社協へのあたたかいご寄付ありがとうございます

地域福祉のために大切に活用させていただきます。

(令和5年10月26日から12月20日まで)

中央 小林 八千代 様 故 小林 武四郎 様の葬儀に際し香典返しを廃して

昨年も占冠村社会福祉協議会に対しましてたくさんのご寄付を頂戴いたしました。
心より感謝を申し上げます。

「住んでいて良かったと思える地域づくり」を目指して!!

社会福祉法人 占冠村社会福祉協議会

T E L : 0167-56-2700 / F A X : 0167-56-2133

