

<p>EVENT ご参加</p> <p>銀河サロン 初めての人もできる運動で交流</p> <p>【日時】毎月第2木曜日 9:00~11:30 【場所】商工活性化センター「アースホール」(北4)</p> <p>【参加方法】申込不要 【参加費】無料 【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局 TEL.0156-22-8320</p>	<p>EVENT ご参加</p> <p>くろ豆の会 ①「ふまねっと」で楽しく運動 【日時】1/9(火)-2/5(月)-3/4(月) いずれの日程も10:30~12:00</p> <p>②「脳トレ」で頭の体操 【日時】1/15(月)-2/19(月)-3/18(月) いずれの日程も10:30~12:00 【場所】あいの里交流センター(北6:清流の里併設) 【参加方法】申込不要 【参加費】無料 【問合せ】あいの里交流センター TEL.0156-22-1002</p>	<p>EVENT ご参加</p> <p>オレンジカフェ(清流の里) 介護や認知症について私たちとお話しませんか? ~1月末頃からアイスキャンドル展示~ 【日時】2/15(木) 10:00~11:30 【場所】あいの里交流センター(北6:清流の里併設) 【参加方法】申込は不要です 【参加費】100円 【問合せ】清流の里 TEL.0156-22-1001</p>
<p>EVENT ご参加</p> <p>ゆうゆうサークル 地域でいっしょに子育て交流</p> <p>【日時】1/22(月)-2/27(火)-3/25(月) 9:00~11:30 ※日時が変更・中止になる場合がありますので、事前にお問合せください。 【場所】勇足いきがい館(勇足元町) 【参加方法】お問合せください 【参加費】無料 【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局 TEL.0156-22-8320</p>	<p>EVENT ご参加</p> <p>陽だまりの里(仙美里元町)の行事のお知らせ 大正琴の演奏会を開催します</p> <p>【日時】1/9(火) 14:00~15:00 【場所】陽だまりの家(仙美里元町:陽だまりの里となり) 【参加方法】申込は不要です 【参加費】無料 【問合せ】陽だまりの里 TEL.0156-24-9000</p>	<p>NEWS ご報告</p> <p>本別町共同募金委員会より新会長就任のお知らせ</p> <p>令和5年10月より、本別町共同募金委員会の新会長に、福家立雲さん(朝日町)が就任されました。</p> 
<p>NEWS ご報告</p> <p>◎9/11~12/10受付分 敬称略</p> <p>ご寄付ありがとうございました ご厚意に感謝いたします</p>	<p>【寄付金】 大友好江(南1):50,000円(南1丁目自治会へ) 他に匿名の方2名より20,000円(社協へ)、10,000円(本別町在宅介護者を支える会へ)、20,000円(本別町分区分保護司会親睦会へ)、10,000円(采町自治会へ)、10,000円(采町茶寿クラブへ)、10,000円(陽だまりの里へ)の寄付がありました。</p> <p>【寄付物品】 佐藤典子(南2):防水シート、タオル、肌着他(社協へ) 下山金博(拓農):リングブル(つじの園へ) 井出正人(西美里別):リングブル(つじの園へ)</p>	<p>7</p>

本別町社協 だより あしたの福祉

vol.195
発行日:2024年1月1日(月)
社会福祉法人
本別町社会福祉協議会

私もあした、福祉の助けが必要になるかもしれないから



「十五夜」といえば餅つきウサギおそろいのハッピーです

Person
表紙
餅つき保存会(十五夜会)
会長 布施耕一さん

Voice
本別町内の福祉事業所、学校、各種行事など、どんなイベントでも餅をつきます。餅つきを通して、皆さんが笑顔になればとても嬉しいです!

餅つき保存会(十五夜会)は、餅つき文化の継承と餅つきを通して地域交流を行っている団体です。餅つきには高齢の方でも、小さなお子さんでも、たくさんの人を笑顔にするパワーがあります。会員のチームワークは抜群で、おいしいお餅をついて、お雑煮、きな粉餅、あんこ餅、みたらし餅や納豆餅などいろんな餅を作ります。お餅を食べた皆さんの「美味しい!」という喜びの声が聞ければ、一番嬉しいです。

ご依頼をいただければ、本別町内のどんなイベントでも、お正月だけではなくどんな時期でも餅をつきます!!
材料費等、詳細はお気軽にご相談・お問合せください。また、餅つき保存会の活動や入会に関心がある方もぜひお問合せください。
【餅つきのご依頼と入会のお問合せ先】
餅つき保存会会長 布施耕一さん(拓農) 電話:090-8429-8615

土曜日も営業しています デイサービスセンターほんべつ



デイサービスセンターほんべつは土曜日も営業中です。入浴やレクリエーションなどの活動をしています。利用体験をご希望の場合は、TEL:0156-22-4185までお電話ください。
※月~土・午前8:30~午後5:30

【本別町内の民間企業・団体等の方々へ】
「自分たちの活動を『あしたの福祉』でPRしたい」という場合は、社協事務局 (TEL 0156-22-8320) までご相談ください。

本別町社協 だより WE ARE

社会福祉法人本別町社会福祉協議会
この社協だよりの発行には共同募金助成金が活用されています

発行元 社会福祉法人本別町社会福祉協議会
〒089-3325
北海道中川郡本別町西美里別6番地15
(本別町総合ケアセンター内)

TEL 0156-22-8320
FAX 0156-22-5565

公式HP <https://www.shakvo.or.jp/hp/166/>
e-mail hon-sya@bz01.plala.or.jp

平日のみ
社会福祉法人本別町社会福祉協議会では
困りごと全般についての相談に応じております
のでご利用ください。

魂をゆさぶる歌声 ひびけ どこまでも ~本別民謡好友会~

生で演奏する三味線や尺八をバックに、ライブ感満点の民謡を聴いて、魂がゆさぶられる体験を試してみませんか?
本別民謡好友会では、歌や演奏を披露する活動を行っています。
本別町内の介護福祉施設等で演奏する機会が多いですが、ご依頼があれば、本別町内のどこにでも足を運んで演奏しますので、ぜひご連絡ください。
また、会員の募集もしています。好友会の活動や民謡に興味がある方は、ぜひご連絡ください。
演奏のご依頼や入会希望等、本別民謡好友会の活動についてのお問合せは右の問合せ先まで、お気軽にお問合せください。



【演奏のご依頼・活動内容・入会希望等に関するお問合せ先】
本別町民謡好友会 会長 阿部リツ子さん(共栄)
電話:0156-22-5558

心がモヤモヤ～ひとりでお悩み、そんな時は・・・

「カウンセリング」と聞くと、皆さんはどんなイメージを持つでしょうか。心に不調がある時にだけ行くところ？今回は、本別町で実施している「こころのほっと相談」の取り組みについてのお話を聞いてきました。

こころのほっと相談とは？

「こころのほっと相談」とは、心理カウンセラーが、相談者と一緒に、心のモヤモヤを整理するお手伝いをしてくれるところです。

「カウンセリング」や「カウンセラー」と聞くと、メンタル(精神的)に不調を抱えた方が相談するところというイメージがあるかもしれません。

もちろん、心身に不調がある場合にはぜひご相談いただきたいと思います。

それだけではなく、実は、こころのほっと相談では、幅広くいろいろな相談を受けているんです。

相談内容は、どんなことでも良いんです。

それでは、もう少し具体的なお話をしていきます。

どんな時に相談すればいいの？

「いつもの自分の状態と違うかもしれない」と気づくことが大切です。

眠れない、食欲がないなど、心身に不調が現れたときにはぜひご相談いただきたいと思います。

一方、不調とまではいかない悩みごと

もたくさんあるのではないのでしょうか。

学校に通うお子さんには、勉強や人間関係の悩み、お仕事をされている人には職場での人間関係、はたまた、恋愛中のカップルやご夫婦間のお悩み、子育て、家族間のお悩み・・・。

老若男女、すべての人は、人と関わる以上、悩みは尽きません。そして、その悩みの種類は千差万別。たとえ同じような悩みでも、人によって感じ方も全然違うんです。

「こんな悩みを相談してもいいのかな」「これくらい自分で解決しなきゃ・・・」と思っても、なかなかひとりで悩むだけでは、解決することは難しかったりしませんか？

ひとりでお悩み、そんな時こそ、こころのほっと相談にご相談ください。

どんな人からの相談があるの？

悩みを抱えたご本人からのご相談の他にも多くの方々からもご相談いただいています。

例えば、職場の上司や同僚の方、ご家族、ご近所、友人の方など、悩みごとを抱えているご本人の周囲の方々からご相談をいただくこともあります。

周囲からの相談がきっかけで、ご本人とお話につながることもありますので、悩みごとを抱えた人が周囲にいる場合は、ご相談いただきたいと思います。

こころのほっと相談は、どんな人でも気軽に悩みを相談していただけるんです。ぜひご利用ください。



話してくれたひと 伊藤郁子さん(カウンセラー)

「こころのほっと相談」のご利用について



話してくれたひと 健康管理センター 前佛友子さん(保健師)

カウンセラーの伊藤郁子さんのお話、いかがでしたか？

こころのほっと相談では、いろいろな悩みごとについての相談を受けています。

ひとりでお悩みの方、悩んでいる人が周囲にいる方はぜひご利用ください。

こころのほっと相談でお話しただけでも、頭の中が整理されてスッキリすることもあるんです。

こころのほっと相談は健康管理センターで毎月開催しています。

相談を希望される場合、事前に予約が必要になりますので、健康管理センターまでお気軽にお問合せください。秘密は厳守されますので、ご安心ください。

【心のほっと相談へのお申し込みとお問い合わせは・・・】
本別町健康管理センター
住所:本別町北6丁目11-4
TEL:0156-22-2219 FAX:0156-22-2916
平日 午前8時30分～午後5時15分



この人に聞きたい!

VOL. 03 特殊サギにご注意を:編

Experts: 本別警察署 生活安全課 岸田翔汰さん



特殊サギの被害があとを絶ちません。今回は特殊サギのお話を本別警察署の岸田さんに伺いました。

今、どんなサギがあるのか、どんな対策が必要か。これを読んで特殊サギへの注意を高めましょう。



+ 01 Opinions for Tomorrow

今、そこにある特殊サギ

特殊サギの手口は常に新しくなっており、詐欺グループは私たちが想像もつかないような方法で人をだまそうとしてきます。

ほんの一部ではありますが、特殊サギの例をいくつか挙げてみます。

まずは「投資サギ」「副業あっせんサギ」です。スマホやパソコン、SNSなどで「プロが指導します!」「絶対に損はさせません!」「これであなたもお金持ち!」というような宣伝文句を見たことはありませんか？

このようなフレーズで人を引き寄せ、投資目的としてお金を振り込ませます。しかも、最初は少しだけ儲けさせることで被害者は「本当に儲かった」と信用してしまいます。その後、継続的にお金を振り込み続けると、いつの間にか振り込んだ額が何百万、何千万円という額にふくれあがってから、だまし取られたと被害に気づくことがあります。

次に「架空請求サギ」です。「ご利用になったサイト★の未納料金がありますのでカスタマーサービスまでお電話ください」「料金はコンビニで売っている電子マネーやATMで支払ってください」など、身に覚えのない料金を請求し、それを払わせるように誘導するサギです。

このような支払いを催促する手口は、「今日中に、今すぐに支払わないと大変なことになる」など、相手(被害者)を焦らせるように仕向け、正常な判断力を奪います。

さらに、投資サギ、副業あっせんサギ、架空請求サギなどの特殊サギは、実在する公的機関(例:〇〇省、〇〇市役所)や金融機関(例:〇〇銀行、〇〇証券)などを名乗る場合があるので、ますますサギであることがわかりにくくなっています。

それでは、このような特殊サギに遭わないためには、どのような点に注意すればいいのでしょうか。



+ 02 Opinions for Tomorrow

特殊サギを警戒するには

特殊サギに共通する特徴や注意点をいくつか挙げてみましょう。

電子マネー・コンビニ・ATMで支払うように指示されるなど、相手からの指示で支払うように促されたら要注意です。迷わず電話を切り、警察やご家族など周りの人にご相談ください。

「すぐにお金が儲かります」や「すぐに〇〇円を支払ってください」のような突然のお金の話は、どんな場合であっても詐欺を疑いましょう。楽をしてお金を稼ぐことはできませんし、身に覚えのない請求・支払いが突然くることもないはずですよ。

実在の公的機関などを名乗られた場合、その機関の電話番号を自分で調べて改めて電話をかけ直すようにしまし

う(相手から伝えられた電話番号にそのまま電話するのは大変危険なので、自分で調べましょう)。

ご自宅や携帯電話は常に留守番電話にしておくと、サギ防止につながります。



+ 03 Opinions for Tomorrow

被害を受けないために

どのような人が特殊サギの被害を受けやすいのか?と聞かれることがありますので、お話しします。

「どんな人であっても、特殊サギの被害を受けやすい」ということを知っておくことが大切です。

「自分は大丈夫」という考えを見直し、「明日、自分がサギにだまされるかもしれない」という意識を持つことが重要になるのです。

自分自身も注意し、周りの人も注意し、お互いに特殊サギの被害に遭わないよう、不審なことがあれば声をかけ合いましょ。

被害に遭ってしまったり、不審な電話や案内があった場合、「これってもしかして・・・」と感じた場合など、特殊サギに関して不安なことがあれば、どんなことでも、些細なことでもかまいませんので、下の問合せ先までお気軽にご相談ください。

特殊サギについてのご相談は・・・

〇警察相談専用番号・・・・・・・・

#9110

〇本別警察署

住所:本別町北1丁目4-20 TEL:0156-22-0110

※上記2つは24時間・365日いつでも相談を受け付けています。

※警察に相談しにくい場合は、社協にご相談ください。

社協 TEL:0156-22-8320

午前8:30～午後5:30 平日のみ