

Report  
Event

Volunteer  
Recruitment

お知らせ

2026

1月

2月

3月

EVENT	ご参加	EVENT	ご参加
<b>銀河サロン</b> <b>初めての人でもできる運動で交流</b> 【日時】 1/8(木)・2/12(木)・3/12(木) 時間はいずれも9:30～11:30 【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	<b>くろ豆の会</b> <b>①「ふまねっと」で楽しく運動</b> 【日時】 1/5(月)・2/2(月)・3/2(月) ※時間はいずれも10:30～12:00 <b>②「脳トレ」で頭の体操</b> 【日時】 1/19(月)・2/16(月)・3/16(月) ※時間はいずれも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	<b>オレンジカフェ(清流の里)</b> <b>介護についての疑問や不安など</b> <b>介護のプロたちとお話ませんか?</b> 【日時】 2/10(火) ※偶数月開催 ※時間は13:30～15:00 【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】 100円 【問合せ】 清流の里 TEL.0156-22-1001	<b>オレンジカフェ(ゆうあいの里)</b> <b>3月3日は桃の節句</b> <b>今回は楽しいひな祭り気分でご参加ください</b> 【日時】 3/3(火) 14:00～15:30(終了予定) <b>ひな祭りにちなんだ内容です</b> 【参加費】 100円 【場所】 勇足生きがい館 (勇足元町:ゆうあいの里併設) 【問合せ】 ゆうあいの里 TEL.0156-23-9000
<b>陽だまり喫茶(陽だまりの里)</b> <b>陽だまり喫茶で息抜きを♪</b> <b>介護のお悩み、聞かせてください</b> 【日時】 1/20(火) 軽体操 2/20(金) 絵手紙作り 3/20(金) おやつレク ※いずれも14:00～15:30(終了予定) ※1/20は本別町地域おこし協力隊 の健康スポーツ推進員を講師に お迎えしています。 【参加費】 1/20・2/20は無料 3/20は100円 【場所】 陽だまりの家 交流スペース (仙美里元町:陽だまりの里となり) 【問合せ】 陽だまりの里 TEL.0156-24-9000	<b>オレンジカフェ(清流の里)</b> <b>地域交流ひな祭り(清流の里)</b> <b>おいしいお食事と桜もち、</b> <b>そしてひな人形を囲んで</b> 【日時】 3/2(月) 11:00～13:00 【場所】 あいの里交流センター (北6:清流の里併設) 【参加方法】 2/27まで下記清流の里にお申し込みください 【参加費】 500円 【問合せ】 清流の里 TEL.0156-22-1001	<b>NEWS</b> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <b>◎9/11～12/10受付分 敬称略</b>  <b>ご寄付ありがとうございました</b>  <b>ご厚意に感謝いたします</b> </div> <div style="width: 45%;">           【寄付金】 加藤 昭子(仙美里):100,000円(社協へ)            倉崎 景一(北4):100,000円(ゆうあいの里へ)         </div> </div>	

## オレンジカフェって楽しいんです♪



令和7年11月20日、陽だまりの里で開催した**オレンジカフェ**の様子です。  
 本別町国民健康保険病院の理学療法士の方を講師にお迎えし、転倒予防のリハビリ体操を利用者の皆さん、地域の方々といっしょに行いました。**オレンジカフェ**では介護や認知症に関する相談のほかにも、講師をお招きした講話やレクリエーションなどで地域の皆さまと交流を深めています。お気軽にご参加ください。

【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.honbetsu-syakyoo.jp/>  
 ※メールは公式HPのお問い合わせフォームをご利用ください

公式HP

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。

# あしたの福祉

vol. **205**

発行日: 2026年1月1日(木)  
 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



## 図書館ボランティア・ぶっくる定期総会



表紙  
 図書館ボランティア  
 『ぶっくる』の皆さん



『ぶっくる』では、世代を問わず、たくさんの人に図書館へ足を運んでいただけるよう、本と人とのふれあいを楽しみながら活動しています。

図書館ボランティア『ぶっくる』は、全国で生涯学習の気運が高まる中、絵本の読み聞かせによる子育て支援を目的に2000年に発足しました。

図書館での月1回の読み聞かせ会の開催や、町内の保育所や小学校、高齢者施設など、招かれた場所へ朗読活動に出かけています。

毎週水曜10時半からは図書館内で**ぶっくるカフェ**も開催しています。お茶をしながら世間話や文学談義などに興じると時間の過ぎるのもあっという間。本と人との出会いを楽しめるほっとしたひと時は、是非皆さんもいらしてみてください。

また、図書館内には会員の皆さんが手作りした絵本のキャラクター人形が飾られたぶっくるギャラリーがあります。絵本から飛び出てきたかのような精巧な作りは一見の価値アリ!是非図書館でご覧になってみてください。

「読書ばなれ」と言われる昨今ですが、**読書活動は子どもにとっても大人にとっても、生きる力を育み、暮らしを豊かにしてくれる大切な要素です。**これから本との出会い、そして本を通しての人との出会いの大切さを伝えながら活動を続けていくというぶっくるの皆さん。さあ、あなたも本別町図書館に出かけてみませんか。

**絵本の読み聞かせ**  
**は乳幼児から高齢**  
**者まで大好評!**



**毎月1回、図書館で**  
**読み聞かせ会を開催**  
**しています♪**

**図書館内の展示ギャラ**  
**リーには手作りマス**  
**コットがたくさん!**



【『ぶっくる』についてのお問い合わせは・・・】  
 本別町図書館(北2) TEL:0156-22-5112





# あしたのために

広げよう福祉の芽

## 本別町図書館の巻

### 地域課題の解決に取り組む図書館の底力

**図書館と福祉がつながる??**…今回はちょっと大きな福祉のお話です。

「ああ、なるほど!」と思われる図書館ヘビーユーザーの方もいれば、「図書館って本を借りるところでしょ? どうして福祉なの?」と不思議に思われる方もいらっしゃるかもしれません。実は図書館、この20年でかなり変化しているのです。その名も**課題解決型図書館**。「図書館が課題解決してくれるの? どういうこと?」と混乱の方もいるかもしれませんね。

この疑問を解明すべく、前職は図書館員である地域福祉活動推進部門の本紙記者が本別町図書館の司書、山崎菜摘さんに**課題解決型図書館**の全貌をうかがってきました!



話してくれた人  
本別町図書館 司書  
山崎菜摘さん

◆山崎さん、今日の公共図書館はさまざまに変化しているそうですね、図書館の最前線について教えていただけますか。

——以前は「無料貸し本屋」と言われるくらい、資料の提供(本の貸出)が主な図書館サービスになっていました。しかし現在、**図書館は地域を支える情報拠点としての施設にその役割を変化させています**。まちづくりの中核に図書館をすえる自治体も多く登場しているんですよ。「学びの場」だけでなく「交流の場」「情報発信の場」として地域の活性化、地域の課題解決に取り組む図書館が増えました。このようなアプローチの図書館のことを課題解決型図書館と呼んでいます。

◆地域の活性化や課題解決とは…図書館は個人で本を借りたり勉強したりするところといったイメージがあります。随分イメージが変わりますね。

——古くから図書館は「資料や情報の提供」によって住民の暮らしの質を高めることを機能としてきました。これは住民一人ひとりの自立こそが自立した地域の素地であると考えられてきたからです。現在図書館はその昔ながらの機能に加えて、今日の情報社会や社会変革によって複雑化した人々の生活課題の解決を支援すべく、さまざまなサービスを展開し、生活課題を持った方の課題解決・改善への一歩となるよう取り組んでいます。

◆すごい、それはもう社会福祉の仕事のようなのですが…たとえば具体的にどのようなサービスがあるのでしょうか

——ビジネス支援というものがあります。ビジネス分野の図書などを配置したり、ハローワークの求人情報や就労・起業に関する情報の提供、また関連団体や組織と連携し講演会やセミナーを実施するなど就労や起業に関わる支援を幅広くしています。産業カウンセラーやキャリアカウンセラーを配置し無料相談を実施している図書館もあるんですよ。

◆すごい、相談だなんてますます社協の仕事のようです…

——他にも医療・健康、福祉、法務、また行政資料等支援の分野は多岐にわたります。今日は情報に溢れ、正確な情報を探すのにも訓練が必要な時代となってしまっています。私たち**図書館は情報収集・提供のプロ**として、地域住民の皆さんの身近な課題解決に役立つ資料や情報を精査し提供していますので、信頼していただけたら嬉しいです。

◆「交流の場」としての図書館といった言葉もありました。

——「地域の拠点づくり」といったものも今日の図書館の大事な役割の一つです。公共図書館は年齢や職業、性別等あらゆる差別なくすべての人に開かれている公共施設です。図書館には身近な課題の解決を支援するものから日常の興味を深めるものまで、生活を彩るさまざまな知識が集積されています。キッカケやチャンスが転がっている場所、私たちの暮らす町をより豊かにする可能性を秘めている場所、そう思って皆さんも図書館に足を運んでみてくださったら嬉しいです。本別町図書館でも**毎週水曜の午前10時半より**図書館ボランティアぶっくるの皆さんによる**ぶっくるカフェ**を開催しています。集った皆さんと世間話などを楽しみながらほっと一息つけるのが魅力です。ぜひご利用ください。

また、図書館は町の記憶を共有する場所でもあります。館内で閲覧できる「ふるさとパスポート」というデジタルアーカイブでは本町の歴史の貴重な写真をご覧いただけます。また、本別町出身の絵本作家さくちきさんの原画を展示する**ちきさんギャラリー**をはじめ、本町ゆかりの著名人の資料も多数そろえています。図書館が町の足跡に想いを馳せる場所となれば嬉しく思います。ぜひご来館下さい。

◆有難うございました！  
地域の課題解決に取り組む仲間として、これからもよろしくお願いします！



#### さっそく、課題解決型図書館を使ってみました！

「利用者がワクワクしてくれる何かいい作品づくりないかな～」と悩む本紙記者も早速良い感じの本をお借りし、利用者さんと作品を作ってみました！毎日ちょっとずつ折り続けついに完成！利用者さんにも達成感を味わっていただけました！



【お問い合わせ先】  
本別町図書館(北2) TEL:0156-22-5112



# この人に聞きたい!

## 元気いきいき教室:編

Experts: 保健福祉課 介護予防担当  
秋山 敏さん(左) & 安達 淳也さん(右)



高齢者の皆さんがいつまでも健康で自立した生活が送れるように、重症化予防を目的とした**元気いきいき教室**の実施者が令和7年度から本別町に移行されました。**楽しい笑いが絶えない**と大評判の**シン・元気いきいき教室**。いったいどんなことに取り組んでいるのでしょうか? 担当の秋山さんと安達さんにお話を伺いました。



### +01 Opinions for Tomorrow

#### 元気いきいき教室とは…

元気いきいき教室は、「健康寿命をのばそう!」と、フレイル(身体能力等が低下している)状態の方々に對して、**要支援・要介護状態へ進むことへの予防を目的**に実施しています。

そのために関係機関としっかり連携しながら、独自で行っているハイリスク訪問調査をして、介護予防が必要な方を発見し、適切なタイミングで教室に誘われる体制を作っています。

また、週1回の教室実施だけではなく、教室以外でも利用者の皆さんご本人がご自身の心身機能や健康に向き合い、予防の意識を持ってセルフケア(自分でできるケア)ができるような支援も取り入れています。

さらには、口腔・栄養・運動・認知症予防を一体的にメニューに組み入れることで、より高い効果の介護予防のサービスを提供できるよう取り組んでいます。



### +02 Opinions for Tomorrow

#### 新しい機器を導入!! その名は「TANO(タノ)」

新たな試みとしては、今年度から**TANO**を導入しました。

**TANO**は、何も着けず何も触らず、自分の身体がコントローラーとなり、運動・発声・脳活性化プログラムを大きな画面を見ながら楽しくトレーニングすることができます。まるで自分がゲームの世界に飛び込んだような楽しさです。

**TANO**を運動やレクリエーションに活用することで、運動機能維持・向上や認知症予防に効果があると実感しています。もちろん、やり方は丁寧に、いっしょに操作しながらお教えしますので、**TANO**で楽しみましょう!

参加者の皆さんからは、「気が付いたらいい運動になっていた」「けっこう頭を使うね!」とても楽しめた!等の声が聞かれ、プレイしている方も応援している方も一緒になって、楽しみながら運動をすることができています。



### +03 Opinions for Tomorrow

#### ご利用については お気軽にご相談を

「基本チェックリスト(心身の衰え状態を確認する質問票)」で該当された方を対象に実施しています。会場は、お住まいの地域に合わせて、中央公民館1Fの老人福祉センター、仙美里地区公民館、勇足いきがい館の3カ所で開催しています。実施時間は、いずれの会場も14:00~16:00で、料金は1回につき300円がかかります。車で送迎もしていますのでご安心ください。

**元気いきいき教室**に興味を持たれたり、近所にお住まいの方々におすすめしたい場合は、ぜひご一報ください。また、自治会や団体のサロン等で**TANO**を使った楽しい介護予防レクリエーションをやってほしい!という時は、お手伝いもできますので、ご希望がある場合は、お気軽にご相談ください。**元気いきいき教室のおためし体験**も可能です。楽しく介護予防をしてみませんか?

継続は力なり。楽しみながらだと、なお良し。



元気いきいき教室  
楽しい笑い声が絶えません



TANOを活用して  
楽しく頭と体を動かします!



本紙記者もチャレンジ!  
ゲームみたいで楽しい!!

【元気いきいき教室(おためし体験含む)または 介護予防レクリエーションについてのお問い合わせは…】  
本別町総合ケアセンター(西美里別6-15) 保健福祉課 介護予防担当…秋山・安達 電話:0156-22-8520