

No. 113

令和7年  
1月1日

社会福祉法人  
所沢市社会福祉協議会  
GO! DASH!



所沢市社会福祉協議会のシンボルマークです。



この情報紙は、  
3カ月に1回  
発行しています。

「ちやお!」とは…

おはよう、こんにちは、  
さようならを兼ねるイタ  
リアの挨拶語(ciao)。  
気軽に声をかけあえる  
地域福祉を目指します。

## 所沢社協だより



本紙では、固有の名称を除き「障がい」と表記します。

所沢社協だより「ちやお!」は、  
共同募金の配分金を活用しています。

- ◆ **新春特集** 地域の魅力発見!!
- ◆ 寝正月の人必見! 健康体操 / 寄付報告 ..... 6
- ◆ インフォメーションコーナー ..... 7
- ◆ 暮らしのそばに社会福祉法人~ ..... 4~5
- ◆ 生活支援コーディネーターにご相談ください ..... 8

新春  
特集

# 地域の 魅力発見!!

私たちが住むまちの  
地域交流の場を見つけてみませんか?  
詳細は2・3ページをご覧ください。



2024年新春のつどいの様子 ©2024所沢市

### 社協だより「ちやお!」第113号 令和7年1月発行

発行 社会福祉法人 所沢市社会福祉協議会  
 住所 〒359-1112 埼玉県所沢市泉町1861-1 (所沢市こどもと福祉の未来館3階)  
 電話 04-2926-8202 FAX 04-2925-3419 (平日8:30~17:15)  
 WEB <https://www.toko-shakyo.or.jp/>  
 印刷 望月印刷株式会社



所沢 社協 検索

点字版・音訳版も  
あります

点字版は「花みずぎ」、音訳版は「デイジー所沢」の両ボランティアグループにご協力いただいています。利用希望の方は、所沢社協までご連絡ください。

- 次回、「ちやお!」114号の発行は令和7年4月上旬(行政回覧)を予定しています。法人・企業様等で配架を希望する場合は所沢社協へご連絡ください。
- 最新情報は所沢社協HPや各問い合わせ先でご確認ください。



新春  
特集

# 地域の魅力発見!!

私たちの住んでいるまち「所沢」には、地域を拠点に人々が気軽に集まり、仲間づくりや健康子育て世帯からシニア世代まで幅広い人が参加し、利用する人はもちろん、運営している人に今回の特集では、地域交流に携わり、地域で活躍している団体の取り組み等を紹介しします!



## 乳幼児と保護者の居場所

### おCHAっ子☆きたあきつ



サロンの様子

「おCHAっ子☆きたあきつ」は、北秋津小学校区限定の親子の居場所としてスタートしました。代表のたかださんが活動を始めたきっかけは、民生委員になって児童問題に関わるようになったこと、そして北秋津地区は子育てするにも近くに児童館や公共施設がなく、公園も少ないことで地域とのつながりが希薄になっていたことです。

開催は月1回、午前中の1時間半、スタッフが手遊びや読み聞かせ等、自分の得意なことを担当し、ケガに気を付けながら一緒に楽しんでいます。最初は2組の親子の参加でしたが、現在は15組を超える親子の参加があります。

たかださんは、「おCHAっ子☆きたあきつの魅力は地域スタッフであり、実家にいるような雰囲気づくりをしつつ、スタッフもやりがいと元気をもらっている。孤独な『孤育て』をなくし、保護者が元気になる居場所としてこれからも努力していきたい」と話しています。



代表 たかださん



## シニア世代が大活躍のサロン! おきらくカフェ

「おきらくカフェ」は、誰でも参加できるサロンです。並木地区にある自治会館を活用して、コーヒーや紅茶、軽食(有料)を食べながら、おしゃべり等を楽しむことができ、毎回15~20名の地域住民が利用しています。

7年前に立ち上がったサロンが活動を終了する際に、活動者から「何か新しい居場所づくりをはじめよう」とボランティアに名乗り出た人が集まったことから「おきらくカフェ」が立ち上がりました。現在は月2回、以前からのサロン利用者、民生委員等が主導的に運営し、

参加者からは「ここに来ると元気になれる」との声もあります。利用者はもちろん、スタッフもやりがいを感じていて、みんなの居場所となっています。



サロンの様子



おきらくカフェ  
スタッフの皆さん



## 地域交流の場を探してみよう

づくりを行う活動や、地域交流の場があります。このような場は、とっても「やりがい」を感じる場となっています。

## 住民の皆さんと地域づくり

### CSWが立ち上げをお手伝い!

(コミュニティソーシャルワーカー)

CSWを市内11行政地区に配置しています。「地域でつながりがほしい」「地域のために何かしてみたい」といった相談を受け、様々な関係機関と連携をしながら地域の皆さんと地域づくりを行います。

こども食堂の立ち上げや多世代交流の場づくりを行いながら、だれもが暮らしやすいまちづくりに取り組んでいます。

また、ボランティアセンター職員や生活支援コーディネーター(SC)を兼務しており、地域の様々な活動をつなげ、組み合わせる調整役もしています。 ※SCの詳細は、8ページをご覧ください。



スマホカフェの様子

CSWの詳細はこちら▶



ボランティアについてはこちら▶



## 地域活動のはじめの一歩!

### 今年度も地域福祉みらいフォーラムを開催しました!!

「広げようこどもの居場所」をテーマに、地域活動に関心のある方へ、講義や活動発表を通じて、より関心を高め、はじめの一歩につなげることを目的として所沢市と共催で開催しました。今回は「豊島子どもWAKUWAKUネットワーク」のくりばやしさんをお招きし、145名が参加しました。

参加者からは、「こどもたちや若者、高齢者の『居場所』の大切さ、必要性を学びました」「こども食堂等のお手伝いからはじめてみたい」といった感想が寄せられました。

※その他、各種講座の案内を所沢社協HPIにて行っています。ぜひご覧ください。



地域福祉みらいフォーラムの様子

お知らせはこちら▶



地域にはサロン等様々な交流の場があります。新しいことをはじめてみたい方や活動を知りたい方はお問い合わせください。こどもの居場所セミナーや助成金情報は7ページをご覧ください。

問い合わせ 地域福祉推進課

TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419

年頭のめざせ!



所沢市社会福祉協議会  
会長 本橋 栄三

あけましておめでとうございます。昨年は、本会の地域福祉推進事業にご協力いただきまして、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。さて、市内では地域を良くする様々な活動が広がっています。その一部ではございますが、本号の特集にて「地域の魅力」と題し、民生委員や地域福祉サポーター等の地域住民による活動、社会福祉法人による地域貢献活動を集めました。どの活動も、多くの方々が手を取り合いながら、支えあいの活動に取り組んでいます。本会の基本理念である「市民が一緒につくる! 健やかに自分らしく暮らせる支え合う心やさしいまち」の実現に向けては、こうした取り組みが必要不可欠です。改めて皆様へ、地域の活動へのご協力をお願い申し上げます。新年のあいさつとさせていただきます。



新春  
特集

# 地域の魅力発見!!

地域には、保育園や特別養護老人ホーム、障がい者施設等たくさんの福祉施設・事業所  
その運営の多くは「社会福祉法人」によるものです。地域に根差した福祉サービスを提供

## 保育園の取り組み

### 地域と共に地域の子育て支援



埼玉県保育協議会会長  
社会福祉法人光輪会 **きたの**理事長(所沢市三ヶ島)

保育園では、子どもたちが元気いっぱい遊びながら、日々成長をしています。一方で、核家族化や少子化等の社会問題の影響によって、近隣に相談ができる人がいないために、負担感や不安感を持つ子育て世帯が少なくありません。子育ての負担感や不安感を軽減し、喜びを感じて子育てができるような支援が必要となっています。

そこで、当会ではところざわ自動車学校で行われる「とこじ祭り」で、幼児教育保育施設を運営する5法人8事業所とともに、園についての質問や育児の相談を受けるブースを出店しました。地域に出かけていき、子育ての中で不安に感じることや困っていること等を気軽に話せるようにしています。

また、園での子育て相談の中で、生活困窮や介護、病気等の相談を受けることもあります。こうした問題の解決に向け、市内や県内の保育所では、地域の方々へ子ども服の提供を呼びかけ、「彩の国あんしんセーフティネット事業」と協力して、必要な家庭に衣服を提供する「衣類バンク」に取り組んでいます。今後もこのような取り組みを地域住民や保育園と協力し、地域の皆さんと一緒に子育てを進めていきたいと思っています。



▲園児の様子



衣類バンクの詳細はこちら



▲とこじ祭りへの出店の様子

## 高齢者施設の取り組み

### 互いに高め合う高齢者への福祉



所沢市民間高齢者福祉連絡協議会会長  
社会福祉法人栄光会 **きたばやし**理事長(所沢市北野)

私たち特別養護老人ホーム等を運営する社会福祉法人は、介護を必要とする高齢の方が安心して、生きがいをもって生活ができるよう支援しています。

所沢市では、将来市民の4人に1人以上が高齢者となり、福祉サービスを必要とする方が増える見込みです。一方、提供する福祉サービスには、高い質も求められています。当会のように所沢市内で高齢者福祉施設を営む18の社会福祉法人が参画する所沢市民間高齢者福祉連絡協議会では、情報交換や協働による高齢者福祉事業の進展に取り組んでいます。

令和6年度に実施した勉強会では、「運営指導」と「公益的な取り組み」について知見を高めました。協議会に集い、一緒に学びを深め、市内全体で質の高い福祉サービスが提供できるように取り組んでいます。今後も法人同士で互いに高め合いながら、高齢者がより自分らしく暮らし続けられるように支援し続けていきたいです。



高齢者施設の様子



## 暮らしのそばに社会福祉法人

があります。これらの施設は、私たちの普段の暮らしを支える大事な役割を担っており、するとともに、地域への貢献活動に取り組んでいます。

たくさんの社会福祉法人や企業・団体の協力のもと、本会が推進する社会貢献の取り組みを紹介します。ぜひ、お気軽にご利用ください。



### ちょこっと利用に

## 車いす ちよい借りステーション

地域住民、自治会町内会、福祉施設、企業、商店等と協力し、車いすの貸し出しを行う「車いすちよい借りステーション」を設置しています。外出や通院等でちょっと使いたいときに利用できます。

この事業は、社協会員会費を財源にしている、令和5年度は約900件の利用がありました。

- 対象** 申請者又は利用者が市内在住者
- 利用料** 無料
- 利用期間** 最大2週間
- 設置場所** 53カ所(令和6年12月1日現在)



▲詳細はこちら



こちらののぼりが目印です



### 身近なちょっとした相談に

## 暮らしの相談事業

市内の福祉施設等と協力し、自宅から近くの福祉施設で生活の困りごとを相談することができます。

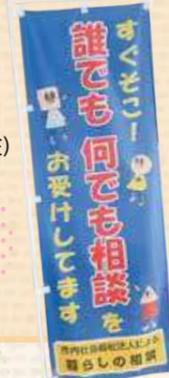
お寄せいただいたご相談や個人情報は第三者に公開することはありません。どのような内容でも安心してご相談ください。

- 対象** 市内在住者
- 利用料** 無料
- 設置場所** 49カ所(令和6年12月1日現在)

詳細はこちら▶



こちらののぼりが目印です



問い合わせ 地域福祉推進課

TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419

## ちょっと深掘り 豆知識

社会福祉法人の  
取り組み

「社会福祉法人」は、社会福祉事業を行うことを目的として、社会福祉法にもとづいて設立された、公益性の高い、非営利法人です。所沢社協も社会福祉法人の1つです。

また、地域の福祉ニーズを踏まえ、自主性、創意工夫による多様な地域貢献を行うことが責務とされ、これを「地域における公益的な取り組み」と言います。

「地域における公益的な取り組み」は、

- 1 社会福祉事業又は公益事業を行うに当たって提供される福祉サービスであること
- 2 日常生活又は社会生活上の支援を必要とする者に対する福祉サービスであること
- 3 無料又は低額な料金を提供されること

という3つの要件を満たすことが必要とされています。

所沢社協では、市内の社会福祉法人と連携し、「車いすちよい借りステーション」や「暮らしの相談事業」等の取り組みを一緒に実施し、地域に貢献しています。





# 寝正月の人必見! 自宅でできる健康体操

お正月は、日常から解放され、ゆっくり過ごしたいですね。しかし、夜更かしや寝坊で生活リズムが崩れると、やる気が起きなかったり、集中できなかったりと、かえってストレスが多くなります。新しい年を気持ちよくスタートするためにも、毎日のすきま時間で続けて運動することが重要です。自宅でできる運動を続けて、未来の自分のために、一緒に頑張りましょう!!

## 1 バランス能力を養う 片足立ち



- ①姿勢をまっすぐにして立ちます。
- ②床につかない程度に片足を上げて、1分保持します。

\*転倒しないように。必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

左右  
1分ずつ 1日  
2~3回

## 2 下肢筋力を養う スクワット

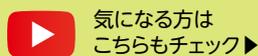


- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ②つま先は左右に30度くらいずつ開きます。
- ③膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くようにゆっくりと体を沈めます。
- ④ゆっくりと元に戻します。

1日3回

\*膝に負担がかからないように、膝は90度以上曲げないようにします。  
\*動作中は息を止めずに、深呼吸をするペースで、5~6回繰り返し行います。  
\*支えが必要な人は、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を行います。

所沢社協ボランティアセンター  
公式YouTubeでは、一緒にできる健康体操を掲載しています。



気になる方は  
こちらをチェック▶



問い合わせ 地域福祉推進課

TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419

## 寄付報告 皆さまの善意

皆さまの社協事業へのご理解とご寄付に深く感謝申し上げます。

令和6年9月1日~11月30日

### ★愛の福祉基金 合計 232,603円

成年後見事業やボランティア活動振興等に活用いたします。

団体…所沢婦人クラブ様、障害者をバックアップする会エレファント様、建設埼玉西埼玉地区本部様、埼玉土建一般労働組合所沢支部様、西武学園医学技術専門学校様、ノーサイドクラブ様

### ★こども未来基金 合計 873,813円

こどもの居場所づくり等の活動助成金に活用いたします。

団体…(一社)実践倫理宏正会所沢支部様、ひばりの会様、ところざわ倶楽部様、(公社)所沢市シルバー人材センター様、西武学園医学技術専門学校様  
個人…大出勇様、高橋様、匿名5名様

### ★一般寄付 合計 159,783円

所沢の地域福祉推進のため、本会の事業運営費として活用いたします。

団体…東所沢二丁目自治会様、新日本婦人の会所沢支部けやき班様、吾妻水墨画会様  
個人…中嶋稔様、本間真人様、横澤恒芳様、匿名2名様

### ★物品寄付 内訳 保存食等

必要とされる方や福祉施設、団体等に提供いたします。

団体…所沢理容組合様、秋草学園福祉教育専門学校様、(一社)実践倫理宏正会所沢支部様、第一生命労働組合所沢営業職支部様、私立保育園協会南ブロック様(あきつやまゆり保育園様・やまゆり保育園様・桑の実西所沢保育園様)、所沢ロータリークラブ様・新所沢ロータリークラブ様、所沢東ロータリークラブ様・所沢西ロータリークラブ様、匿名1団体様  
個人…花井武夫様、柴井せん様、下平美智代様、匿名38名様

令和5(2023)年度に頂戴したご寄付とその使いみち等をまとめた、令和5年度寄付報告書「キフレポ2023」を発行しましたので、ぜひご覧ください!



問い合わせ 企画総務課

TEL 04-2926-8202

FAX 04-2925-3419

詳細はこちら▶



※本会への寄付は、寄付金控除の対象となります。詳しくは最寄りの税務署にご相談ください。

## 参加者募集!

### 所沢市こどもの居場所セミナー

「団体同士のつながりづくり～地域ネットワークの重要性について～」をテーマに、つながりづくりのきっかけになるような講演やグループワークを行います。

市内のこどもの居場所活動団体やこどもの居場所づくりに興味・関心のある方はご参加ください。

- 日時** 令和7年2月4日(火) 14:00～16:30
- 場所** 所沢市こどもと福祉の未来館1階 多目的室1・2号
- 定員** 65名(会場の都合上、1団体につき2名まで)
- 申込** 申込フォームまたは電話
- 申込期間** 令和7年1月6日(月)～21日(火)



**問い合わせ** 地域福祉推進課 **申込はこちら**  
**TEL** 04-2925-0041 **FAX** 04-2925-3419

## 要綱変更に伴い参加団体募集!

応援します!

### 地域福祉活動助成事業 団体交流会

サロン活動団体等の住民参加のふくしのまちづくりを財政面から支援しています。これまでの要綱を大幅に変更し、団体の皆さんが活用しやすい助成金にしました。申請・報告の仕方を説明します。

- 日時** 令和7年2月19日(水) 14:30～16:30
- 場所** 所沢市こどもと福祉の未来館3階 多目的室3・4号
- 申込** 申込フォームまたは電話
- 申込期間** 令和7年1月6日(月)～2月7日(金)



詳細はこちら▶

**問い合わせ** 地域福祉推進課 **TEL** 04-2925-0041  
**FAX** 04-2925-3419

## 応援者募集!

こども未来×リユース×ブックオフ「キモチと。」

～キモチとどける。プロジェクト～

ブックオフ「キモチと。」の仕組みを活用し、不要になった物品(古本・CD・DVD・ゲーム等)の買取金額でこどもの居場所等を運営している団体を応援・支援することができます。古本1冊から協力でき、自宅からの無料集荷や、所沢市こどもと福祉の未来館等に設置している回収ボックスに持ち込むことで協力できます。また、市内で回収ボックスの設置に協力してくださる企業・団体を募集しています。



## ご来場ください!

### 第19回 手しごと展示販売会

「ぬくもりの輪・和・話」をテーマに、所沢市を中心とした福祉施設で作られている、想いのこもった丁寧な手しごと品の数々を展示・販売します。

障がいのある方が既成概念にとらわれることなく、あふれる想いを自然に表現したデザインのアートグッズ等、高品質なお手頃な、「ここ」にしかない逸品が勢ぞろいします。

- 日時** 令和7年2月18日(火)～20日(木)
- 場所** 西武所沢S.C. 8階 特設会場

**問い合わせ** 企画総務課  
**TEL** 04-2926-8202  
**FAX** 04-2925-3419



## ご相談ください!

### 所沢市成年後見センター

毎月第4木曜日の午前中に専門家の意見が聞ける「あんしん相談」を開催しています(1組30分・要予約)。

権利擁護や成年後見制度に関する疑問・質問に弁護士がわかりやすくお答えします。

その他、「成年後見制度を勧められたけど、どうしたらいいかわからない」「成年後見制度に関する勉強会をしたい」「制度のことを聞きたい」といった相談は成年後見センターへご連絡ください。

**問い合わせ** 所沢市成年後見センター  
**TEL** 04-2929-1711  
**FAX** 04-2923-4780

詳細はこちら▶



地域で

新しいことを始めたい!

交流の場を立ち上げたい!

そんな気持ちが芽生えたら!



## 生活支援コーディネーター(SC)にご相談ください!



### 生活支援コーディネーター(SC)って?

SCは、「地域支え合い推進員」とも呼ばれます。「地域づくり」「つながりづくり」「人づくり」をしながら、「自分らしく暮らしていけるまち」をめざし、地域の皆さんの知恵と力を合わせて、その調整役として取り組んでいます。

地域の特性や生活課題(困りごと)を把握し、支え合いの仕組みづくりや支え合い活動に参加する人を増やす活動を行っています。

所沢市では、担当地区の地域包括支援センターの職員が担う「日常生活圏域(第2層)」のSCと、所沢社協のCSWが担う「所沢市全域(第1層)」のSCがいます!

地域活動の紹介や活動をつくるお手伝いには、**あなたのまちのSCへ!**



第1層SC  
(所沢社協CSW)

連絡先 04-2925-0041

担当地区等は、所沢市HP「あなたのまちの地域包括支援センター」をご参照ください▼



### 第2層SC

地区	連絡先	地区	連絡先
所沢地区	04-2926-4426	三ヶ島 第1地区	04-2947-2837
松井東地区	04-2951-5500	三ヶ島 第2地区	04-2926-7800
松井西地区	04-2994-1615	小手指 第1地区	04-2947-1211
柳瀬地区	04-2951-8887	小手指 第2地区	04-2968-3311
富岡地区	04-2942-0067	山口地区	04-2928-7525
新所沢地区	04-2937-7105	吾妻地区	04-2929-6965
新所沢東地区	04-2968-8899	並木地区	04-2943-7333

SCが集めた情報を  
手元で検索できる

## 情報資源サイト トコまっぷ! が便利!



日中、SCに連絡することが難しくても、お手持ちのスマートフォンやパソコンで、24時間365日、所沢市内や自分の住む地域の活動を調べることができます! 下記のカテゴリーを使って検索するのがおすすめです。

助け合い活動

交流・居場所

身近な相談窓口

車いす無料貸出



左記の二次元コードから読み取りアクセスまたは

🔍 トコまっぷ で

検索!

問い合わせ 地域福祉推進課 TEL 04-2925-0041 FAX 04-2925-3419