

木祖村社協だより



まめのわ通信

2026

2月

229号



今回のお便り

- ふくしのハテナ
介護保険サービスを利用するには？
- 配食ボランティア募集
- 社協のあれこれ
▶ 寝具乾燥サービス
- おしらせ掲示板
▶ 無料法律相談所

表紙の写真

一足お先に笑顔が満開！ 吉田地区のさくらサロン

サロンを始めた頃、吉田で桜が綺麗に咲いていたことから、その名がついたさくらサロン。今年初めて開催されたこの日は、持ち寄った漬物やお菓子での茶話会でした。最近あった話を楽しく話す人もいれば、にこやかに相づちを打って話を聴く人も。話題や気持ちをみんなで共有しながら、笑顔いっぱいの時間はあっという間に過ぎていきました。



ひとりで悩まず、まずは相談！

介護保険サービスを利用するには？

「介護が必要になったからヘルパーさんに来てほしい…」。木祖村社協にこのような電話をいただくことができますが、すぐにサービスは利用できません。相談から手続き、サービス利用までの流れを知って、焦らず対応しましょう。

サービス利用までの流れ

1

相談する



☑ まずは、役場の窓口に相談しましょう！

- 「家族の介護が必要になった…」、「どんなサービスがあるの？」など不安は様々です。役場の窓口に、相談の目的や希望するサービスがあれば伝えましょう。

※この窓口は「地域包括支援センター」と呼ばれています。

2

心身の状態を調べる
(認定調査)



☑ 認定調査を受けましょう！

- 介護（予防）サービスを利用するには、認定調査を受け、「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。認定調査では、調査員が自宅を訪問し、心身の状態などについて聞き取りを行います。

3

介護の度合いを判定する



- 「認定調査」と「主治医の意見書」をもとに、介護認定審査会が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。要介護度によって利用できるサービスが変わってきます。

介護認定審査会



非該当
(自立)

支援が必要と認められた方
要支援1・2

介護予防サービスを受けることができます。

介護が必要と認められた方

要介護1～5

介護サービスを受けることができます。

4

ケアプラン作成

☑ ケアプランを作りましょう！

- ▶▶ 「ケアプラン」とは、どんなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書です。ケアマネジャーと相談して作成します。



介護予防
ケアプラン

介護サービス
ケアプラン

5

サービスの利用開始



介護予防サービス
が利用できます。

介護サービス
が利用できます。

この図は、介護保険サービスを利用するまでの流れを簡単に表しています。制度の詳細内容やサービスの種類などは木祖村地域包括支援センター(電話 **36-2001)までお問い合わせください。

調理

配達

配食ボランティア募集!

配食サービスは、木祖村社協が設立された頃から30年以上続いているサービスです。毎週木曜日のあったか弁当には、調理と配達に大勢のボランティアさんの協力をいただいています。

これからも、おいしさと安心をお届けするために配食ボランティアへの登録をお願いします。

配食ボランティアさん 1日の流れ

調理ボランティアさん



8:30 お弁当の調理スタート!

- ▼ 野菜や果物を切ったり、肉や魚を焼いたり、皆さんで分担して調理します。
- ▼ 切り方や味付けは、専門の調理スタッフが教えてくれます。

10:40 お弁当できあがり!

- ▼ 皆さんで一息… お茶休憩 

11:00 お疲れさまでした!



- 都合に合わせて、当番を決めます!
- 1か月に1回、半年に1回でも大丈夫です!
- 見学やお試し参加もできます!

配達ボランティアさん



10:50 まめのわ配食室 到着

- ▼ お弁当の受け取り ・配達先の確認

11:00 お弁当の配達スタート!

- ▼ 自宅の近所を中心に配達していただきます。
- ▼ 利用者さんの顔を見て、お弁当を手渡します。



11:40 配達完了。お疲れさまでした!

ご存知ですか?

社協の あれこれ

寝具クリーニング代が半額補助!

林クリーニング店さんと連携して、普段使用している寝具やこたつ布団などのクリーニング代を補助しています。快適な睡眠のために、寝具のクリーニングはいかがですか。

寝具乾燥サービス

- 利用対象 70歳以上の高齢者世帯、独り暮らしの方
- 対象品 敷き・掛け布団、毛布、こたつ布団、まくら、マットレスなど
- 補助内容 クリーニング代の50%





木祖村社協の

お知らせ掲示板

いきいき講座

アルパ演奏会



アルパは、スペイン語でハープを意味する民族楽器です。空に抜けるような美しい音色をお楽しみください。



日時 3月4日(水) 13:30~15:00

会場 幸せテラスまめのわ 高齢者支援室

演者 木曾町のアルパ奏者 齋藤佳代さん

参加費は無料です。お申込みは木祖村社協までお願いします。
(送迎が必要な方は、ご相談ください。)

無料法律相談所

身近な暮らしや社会生活における様々な問題について、法律の専門家である弁護士さんがその対処方法などを適切にアドバイスしてくれます。

家族・ご近所

お金の貸し借り

損害賠償

土地・家屋

【日時】 3月17日(火)

10時00分~11時30分

【会場】 幸せテラスまめのわ 相談室

申込み不要。直接、会場にお越しください。



レコード喫茶

音楽を楽しみながら、皆さんでお話をしたり地域のつながりを大切にするイベントです。笑ん館のパンとコーヒーも一緒にどうぞ。

【日時】 3月23日(月)

9時30分~11時30分

【会場】 笑ん館

参加費無料。気軽にお立ち寄りください。



令和8年 (2026年)		3月の行事予定
1日	(日)	
2日	(月)	おひさま弁当 ミニデイ
3日	(火)	手話サークル
4日	(水)	いきいき講座「アルパ演奏会」
5日	(木)	あったか弁当 ミニデイ
6日	(金)	すずめ塾
7日	(土)	
8日	(日)	
9日	(月)	おひさま弁当 ミニデイ
10日	(火)	手話サークル
11日	(水)	
12日	(木)	あったか弁当 ミニデイ
13日	(金)	すずめ塾
14日	(土)	みんなのまめのわ食堂
15日	(日)	
16日	(月)	おひさま弁当 ミニデイ
17日	(火)	無料法律相談所 手話サークル
18日	(水)	
19日	(木)	あったか弁当 ミニデイ
20日	(金)	
21日	(土)	
22日	(日)	
23日	(月)	おひさま弁当 ミニデイ レコード喫茶
24日	(火)	手話サークル
25日	(水)	
26日	(木)	あったか弁当 ミニデイ
27日	(金)	すずめ塾
28日	(土)	
29日	(日)	
30日	(月)	おひさま弁当 ミニデイ
31日	(火)	手話サークル

春分の日



社会福祉法人 木祖村社会福祉協議会

〒399-6201 長野県木曾郡木祖村藪原 1191 番地 30 幸せテラスまめのわ内

電話 0264-36-3441

FAX 0264-36-3482

メール kisosyakyo@kv.kiso.ne.jp