



# 埼玉の福祉広報 S・A・I

String Approach Information

つなぎあわせる 近づく 情報



つながりをチカラに



作品名 「ネコの自然な笑顔」 作者 宮澤 武雄さん (社会福祉法人皆の郷 いもの子作業所所属)

## 巻頭インタビュー



介護予防には  
楽しい居場所づくりと体操を  
～ 楽しいが一番、できなくても笑っちゃおう～

合同会社てつまる代表 柔道整復師・介護予防YouTuber

てつまるさん

宮澤さんは大の猫好き。これまで、たくさんの猫を描いてきた。夢中に描いていたとき「猫に恋をした。」ととてもロマンチックなことも話していた。

本作品の猫は目の色彩が美しい。一見同じように見える動物の目も、宮澤さんの手にかかれば、それぞれの色が引き出される。本作品に描かれている猫の、存在感ある表情はそのためであろう。

全体のレビューは  
こちら



埼玉県障害者アート  
オンライン美術館



# 介護予防には

## 楽しい居場所づくりと体操を

～楽しいが一番、

できなくても笑っちゃおう～

「介護予防をもっと広めたい」と強く感じ、現場、動画配信の両方で発信を続けている「てつまる」こと辻徹郎さん。高齢者が笑顔になり、元気になっていく姿を見るために、介護予防に効く体操やレクリエーション（以下、「レク」）を数多く提供しています。その思いや取り組みについて伺いました。

**現在の活動に至った経緯をお話ください。**

私は、高校時代にバスケットボールをやっていた、怪我をするたびに整形外科に通っていたことが柔道整復師を目指すきっかけとなりました。資格の取得後、私は通所施設で機能訓練指導員として従事しました。通所施設に勤務したのは、幼少期から近所づきあいの多い地域で育ち、お年寄りが好きだったからです。

通所している方は片まひがあったり、認知症で短期記憶が低下していたりなど、何かしら疾患を抱えていました。そのような症例を見ていく中で、元気なうちに運動をしていれば脳梗塞を起こさずに済んだのではないかと、認知症も予防できた

のではないかと思うようになりました。そこから高齢者が介護状態にならないためにできることをサポートしていきたいと思うようになり、それが4年後に独立したきっかけです。

独立後、まずは公民館などで高齢者のための体操教室を始めましたが、最初は人も集まらず、自分でチラシを作りポスティングをしたり、新聞に折り込み広告をしたりもしました。その後、教室に來た高齢者の方々に、リハビリや全体の個別指導を呼び掛けて少しずつ顔と名前を知っていただきながら仕事を広げていきました。

そんな中、体操教室に参加している皆さんがとても楽しそうに体操しているので、動画にして

合同会社てつまる代表  
柔道整復師・介護予防YouTuber

てつまる(辻 徹郎)さん

1989年千葉県千葉市生まれ。柔道整復師の資格を取得し、機能訓練指導員として運動型デイサービスに勤務。そこでの経験から介護予防は元気なうちからの運動が大切だと思い、2016年に独立し高齢者の体操教室を開催。2019年介護職員向けにYouTube「てつまるチャンネル」を開設し、「介護予防YouTuberてつまる」として活躍。2022年「合同会社てつまる」を設立。身体機能に合わせたオリジナルの体操・レクリエーションを提供。2023年『楽しみながら自然に体が強くなる高齢者の新しいレクリエーション』を出版（日本文芸社）。2025年現在、YouTubeチャンネル登録者4万人超、各地で介護予防セミナー・講演会等を開催。





YouTubeで配信したらこの楽しさが広がっていくのではないかと、体操やレクの内容に悩んでいた。介護現場の職員向けに投稿してみました。それがちょうどコロナ禍で行動が制限される時期だったので好評をいただき、いろいろなお仕事に声をかけてもらえるようになりました。

### 介護予防に対する考え方をお聞かせください。

よく運動イコール介護予防と思われがちですが、私はイコールではないと思っています。人と関わること、社会的にコミュニケーションに参加することも介護予防につながると思うので、私はそのきっかけの一つとして体操を位置付けています。家から出るきっかけがあれば、それは全部介護予防です。そうしたきっかけが増えれば、元気な高齢者が増えると考えています。



### 介護予防の活動で、一番大切にしていることは何ですか。

楽しければ、ひとまずはそれでいいと思います。どんなに効果があると言われても嫌な運動はしたくないし継続できません。楽しみながらやって、気付いたら元気になるっていいというのが私の理想です。一番大切なのは、高齢者だからできないだろうという先入観をもたないことだと思っています。新しい体操やレクのメニューを思いついた時には、できる、できないはともかく、高齢者の身体機能では無理だろうという思い込みは抜きにして、とりあえずやってみるように心がけています。

大事なのは、最初はできなくても、根気よく頑張ればできるということを体験することです。できそうできないことをやると、脳にとっても、場の雰囲気づくりとしてもいい効果があると思っています。「できなくておかしくて笑っちゃう」というような笑いが起きればみんなが笑顔になります。

### 体操教室の参加者や動画の視聴者からはどのような反響がありましたか。

体操教室で運動する高齢者向けと、動画の視聴者向けとは、活動自体を分けて考えています。体操教室に集まる方たちは、来ることが一つの楽しみになっていて、生活していくうえでの活力になっています。「来ることで前より速く歩けるようになった」「立ち上がりが楽になった、楽に動けるようになった」という声が私にとって一番のやりがいです。

一方、動画の視聴者は40〜50代の介護職員が多いのですが、「レクが好きになった」「人前に立つのが怖かったけれど、この運動をやったら利用者がとても喜んで、レクが好きになるきっかけになった」という声をいただけたのがうれしかったです。

このように、皆さんに喜んでもらえることが、私にとってのモチベーションアップにつながっています。このような喜びをこれからも増やしていきたいと思っています。

### 最後に、メッセージをお願いします。

若い方でしたらインターネットでコミュニケーションがとれると思うのですが、高齢者の場合は実際に交流できる場所が一番だと思っています。専門職の皆さんには、場所をつくるだけでなく、さまざまなツールを活用し、高齢者にその情報をお届けすることで、高齢者が参加できる機会を少しでも増やしていただければと思います。

また、今後少子化が進むと介護できる人が減っていきます。一方で介護施設への入居者や利用者は増えていきます。この現実を、私は高齢者の方々にも知っていただいて、自分だけは大丈夫と思わず、いつまでも自宅で元気でいてほしいと思うのです。

そのため、今後も全国各地を回ってたくさんの人たちとつながりをもって、介護予防のための体操やレクを広め、思いを共有できる人たちと一緒に活動していきたいと思っています。





地域の洋食レストランが開催しているこども食堂の楽しそうな風景。他にも焼肉店、うどん店など多様なジャンルの飲食店が協力。

## ★ 今月のキラリ ★

さまざまな団体の  
キラリとした活動を紹介

### ネットワークの力を活かして こどもたちの心もお腹もHAPPYに

一般社団法人 熊谷こどもまんなかネットワーク

熊谷市内の全ての小学校区でこども食堂を開催している熊谷こどもまんなかネットワーク。民間主体では全国初となる取り組みです。ネットワークの力を活かしてそれぞれのこども食堂の活動をサポートするとともに、地域住民が協力しやすい仕組みづくりにも取り組んでいます。

一般社団法人熊谷こどもまんなかネットワークは2023年に設立され、翌年に法人化されました。

現在法人の代表理事を務め

る山口純子さんは当時、こども

と強く感じました。

も食堂の活動を通じて、中には一見そうは見えなくても、食事が十分に取れていないこどもたちがいるという現実を目の当たりにし、こどもたちが歩いていける距離にこども食堂を作りたいと考えていました。

一方、同法人の統括ディレクター加賀崎勝弘さんは「給食のない夏休み明けに、げっそり痩せてくる生徒がいる」という話を関係者から聞いて、大きな問題意識を抱いていました。加賀崎さんは市内で飲食店6軒を営みながら、「食を通じて街をデザインする」という街づくり活動に取り組んできましたが、この課題を無視することはできない

当時立教大学で講師を務めていた加賀崎さんは、東京大

学が主催する、地域課題に対して提案を行うコンペ(※)に学生とともに参加し「全国初! 地域内の全小学校区でのこども食堂開催を実現」という提案をして見事グランプリを受賞しました。さっそくこの提案を形にするため、市内で長くこども食堂を運営していた山口さんに声を掛けて有志を集め、動き出しました。

#### 地域の人が少しずつ できることを担う仕組み

2023年にキックオフミーティングとして「熊谷こども食堂フォーラム」を開催したところ、予想をはるかに超え

る230人が集まり関心の高さを再確認できました。

まず「地域の飲食店

にも、こども食堂の活動を担ってもらおう。

飲食店にはこども食堂

が必要とする条件が整

っているから」と、一

軒一軒訪問して参加を

呼び掛けました。現

在、37のこども食堂が

定期的に開催していま

すが、そのうち30カ所が飲食店です。

個々のこども食堂の活動を支えているのはネットワークの力です。立ち上げのサポートはもちろん、食材や物品の提供支援のほか、助成金や補助金をネットワークで獲得して分配するといった金銭面の支援も行っています。またパンフレットやチラシ、ホームページや動画の企画製作など広報全般の役割も担っています。

その一方で、地域の人たちが無理なく少しずつできることを担って、こども食堂に協力する仕組みづくりも進めてきました。例えば「熊谷こどもまんなか基金」を設立して寄付を募るほか、病院やレストランなど住民が行き交う場



飲食店の壁に掲示されたフードリボン。こども食堂が開催されていない日でも、リボンをひとつ取って店に渡せば、食事が提供される。

※地域課題に対して市民が提案をする「チャレンジ!! オープンガバナンス2021」



福祉の魅力・やりがいを  
言葉にすると？

活動においての  
想いを聞きました！

Q1 この言葉を選んだ理由を  
教えてください。

山口さん

私たちのネットワークの名前でもありますが、こども食堂側の都合を優先するのではなく、何よりもまず「こどもまんなか」という理念を大切に活動しています。それぞれのこども食堂が継続できるように助け合い、こどもたちの笑顔や安心がまんなかにある循環型社会を目指して活動するのが「熊谷こどもまんなかネットワーク」です。

加賀崎さん

地域で暮らす人は、本人が気づいているか、いないかにかかわらず、必ず地域愛を持っていると思います。地域



一般社団法人 熊谷こどもまんなかネットワーク

統括ディレクター・理事

か が さ き かつひろ  
加賀崎 勝弘 さん

代表理事

や ま ぐ ち じゅん こ  
山口 純子 さん

熊谷こどもまんなかネットワークの活動の楽しさがダイレクトに伝わってくるPR動画を埼玉県社協「こども食堂・未来応援基金」の助成金を活用して制作しました。



◀ こども向けにこども食堂が  
どんなところを紹介



◀ 一般向けに、さまざま  
な支援方法があるこ  
とを紹介

Q2 地域住民の方にメッセージを  
お願いします。

山口さん&加賀崎さん

地域のこども食堂に少しでも関心をもっていたら、協力できることがたくさんあるな」と気づかれると思います。募金でも食材の寄付でも何でもよいので、ご自身ができる小さなアクションをお願いします。

愛があれば、地域のこどもがお腹をすかせていれば助けたいという気持ちになつて、その人ができる形で支援するでしょう。その積み重ねこそが良い循環を生むと考えているので、私は地域愛という言葉を大事にしています。

令和7年度  
社会福祉施設  
総合損害補償

# しせつの損害補償

インターネットで保険料試算できます

ふくしの保険

検索

老人福祉施設、  
障害者支援施設、  
児童福祉施設などに

スケールメリットを活かした割安な保険料で  
充実補償をご提供します！

◆加入対象は、社協の会員である  
社会福祉法人等が運営する社会  
福祉施設です。

## プラン1 施設業務の補償 (賠償責任保険、動産総合保険等)

### ① 基本補償(賠償・見舞)

▶ 保険金額			
賠償事故	身体賠償 (1名・1事故)	基本補償 (A型) 2億円・10億円	見舞費用付補償 (B型) 2億円・10億円
	財物賠償 (1事故)	2,000万円	2,000万円
	受託・管理財物賠償 (期間中)	200万円	200万円
	うち現金支払限度額 (期間中)	20万円	20万円
	人格権侵害 (期間中)	1,000万円	1,000万円
	身体・財物の損壊を伴わない経済的損失 (期間中)	1,000万円	1,000万円
	徘徊時賠償 (期間中)	2,000万円	2,000万円
お見舞い等	事故対応特別費用 (期間中)	500万円	500万円
	被害者対応費用 (1名につき)	1事故10万円限度	1事故10万円限度
	傷害見舞費用		死亡時100万円 入院時1.5~7万円 通院時1~3.5万円

保険期間1年

▶ 年額保険料(掛金)		
補償本 (A型)	定 員	基本補償 (A型)
	1~50名	35,000~61,460円
	51~100名	68,270~97,000円
付見舞費用 (B型)	100名以降1名~10名増ごと	1,500円
	基本補償(A型) 保険料	【見舞費用加算】 定員1名あたり 入所：1,300円 通所：1,390円



プラン2 施設利用者の補償

プラン3 職員等の補償

プラン4 法人役員等の補償

●この保険は全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約(賠償責任保険、医師賠償責任保険、看護職賠償責任保険、雇用慣行賠償責任保険、役員賠償責任保険、サイバー保険、普通傷害保険、労働災害総合保険、約定履行費用保険、動産総合保険、費用・利益保険)です。

●このご案内は概要を説明したものです。詳細は「しせつの損害補償」手引またはホームページをご参照ください。

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事  
保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課

TEL : 03 (3349) 5137

受付時間：平日の9:00~17:00(土日・祝日、年末年始を除きます。)

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F

TEL : 03 (3581) 4667

受付時間：平日の9:30~17:30(土日・祝日、年末年始を除きます。)

(SJ24-11108 より抜粋)





## 寄付・物品寄贈のご報告 心から感謝申し上げます

令和7年1月から令和7年6月の間に多くの企業・団体様から、ご寄付および物品寄贈をいただきました。皆さまからの寄付金・寄贈品は、県内の福祉の向上に活用させていただきます。

### 企業・団体（50音順 敬称略）

株式会社アイチコーポレーション	有限会社埼新鐵工	日本伸管株式会社
有限会社アイティベイスック	《さいしん》特産品オンラインショップ〜粋〜	日本電鍍工業株式会社
医療法人財団アカシア会	有限会社埼玉	日本物流開発株式会社
株式会社赤ちゃん本舗	埼玉県浦和競馬組合	株式会社NEW ERA
アクアイースト株式会社	埼玉県社会福祉事業団 嵐山郷	BAR MODEST
有限会社アズテック	埼玉縣信用金庫	株式会社ハイブリッド
有限会社あたらしや	埼玉県ママさんバレーボール連盟	株式会社服部金属
株式会社アップルホーム	埼玉県公立小中学校女性教頭会	ハニーレモン株式会社
天城屋株式会社	株式会社埼玉新聞社	株式会社原一
アルファクラブ武蔵野株式会社	株式会社埼玉第一興商	株式会社春田工業
アロハフラ	埼玉中央生コン協同組合	株式会社ビシオス
ALOHA REAL ESTATE株式会社	埼玉トヨペット株式会社 Volkswagen西大宮	株式会社ピノーレ
石川玩具株式会社	株式会社埼玉りそな銀行	ファイズオペレーションズ株式会社
株式会社磯屋	狭山不動産株式会社	株式会社フォーテック
株式会社一會不動産	三光ソフランホールディングス株式会社	株式会社深井自動車
有限会社イナバ工芸社	サンコーコンサルタント株式会社	株式会社福仙堂不動産
株式会社猪木製作所	株式会社サンワールド	藤工業株式会社
医療生協さいたま生活協同組合 川口診療所	CPP有限会社	株式会社プリマベアラ
医療生協さいたま生活協同組合 行田協立診療所	株式会社シタラ興産	有限会社プレイシャス
医療法人社団げんき会 あゆみクリニック	篠崎運輸株式会社	株式会社フロインテック
株式会社ウィル	篠崎運輸株式会社 柏営業所	株式会社ベルテックス
ウルノ商事株式会社 埼玉支店	株式会社ジュン企画	株式会社豊栄不動産鑑定
株式会社栄伸建設工業	城北工業株式会社（宇都宮市）	ホームワーク株式会社
合同会社映像工房たまき	城北工業株式会社（さいたま市）	有限会社星野機械製作所
株式会社S Pleasure	庄和商工会	株式会社マイタウン
Anyこども食堂	合同会社しらこぼと企画	毎日興業株式会社
NTT労組退職者の会埼玉県支部協議会	新興建設工業株式会社	まつだ整形外科クリニック
エネックス株式会社 東松山営業所	株式会社新日本エネックス	松原工業株式会社
株式会社オーム電機	杉田電機株式会社	株式会社マルエツ
株式会社OGISHI	生活協同組合コープみらい	株式会社マルヨシ
株式会社objective	株式会社星光建築	株式会社三津穂
株式会社海幸水産	一般社団法人生命保険協会埼玉県協会	ミツミ工業株式会社
笠井木材株式会社	株式会社セブンーイレブン・ジャパン	むさし証券株式会社
株式会社学研スタディエ	セルフコンフィデンス	武蔵野うどん しん
株式会社カミヤ	浅間町ハウス	株式会社武蔵野銀行
株式会社神谷サンプラス	株式会社大慶堂	株式会社明和製作所
株式会社川金金融	ダイドードリンコ株式会社	学校法人目白学園目白大学 さいたま岩槻キャンパス
関東建設興業株式会社	大和ハウス工業株式会社 北関東支社	焼きまんじゅうと駄菓子屋
関東食糧株式会社	大和ハウス工業株式会社 埼玉東支店	こちら三交通りつきあたりの〜
社会福祉法人希望の里	株式会社高協基礎工事	株式会社大和
有限会社協電社	株式会社高協基礎工事 東京営業所	株式会社友通商事
近代ビル管理株式会社	司産業株式会社	横山産業株式会社
くまがや農業協同組合	鶴ヶ島スイミングスクール	読売新聞東京本社さいたま支局
クリーンシステム株式会社	株式会社デサン	株式会社リクラスホーム
グローブシップ株式会社 北関東支店埼玉営業所	天台宗埼玉教区寺庭婦人会	りそなアセットマネジメント株式会社
株式会社グローブマネージメント	株式会社トップライン	株式会社リゾン
ケンナン合成株式会社	株式会社ナイガイ	株式会社リユースラボ
社会福祉法人康保会玉淀園	有限会社ナグモ	株式会社リライフ
公益財団法人越谷市施設管理公社	西地設計有限会社	その他、個人からの寄付等
株式会社こっぺ舎	日蓮宗埼玉県社会教化事業協会	
株式会社サイエイ	日産プリンス埼玉販売株式会社	
有限会社埼京ホーム	一般社団法人日本自動車連盟 埼玉支部	

寄付金のほか、車両、車いす 等



## こどもの居場所現場体験プログラムを実施しています

県社協では、こどもの居場所に関心のある方に、新規立ち上げや活動者としての参加を促進し、既存のこどもの居場所を活性化することを目的に、本事業を実施しています。

ぜひ1度、ボランティア体験してみませんか？ご参加をお待ちしております！

### 参加者の声

活動のポイントも知ることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました



これまで存在を知らなかったが、こんなに温かい場所があったことに感動しました

**実施期間：**令和8年1月31日（土）まで

**体験場所：**県内計20カ所のこども食堂・無料学習支援教室・フードパントリー

**対象者：**関心のある方など誰でも！例えば…

- ・こどもの居場所に関心があって体験したい方
- ・既にこどもの居場所を開催していて、他団体の取り組みを学びたい方
- ・他市町村のこどもの居場所の活動状況を知りたい市町村、市町村社協職員

**申込から体験までの流れ：**

- ① 体験先一覧から希望体験先を選択・申込
- ② 事前動画（こどもの居場所を体験する前の注意事項・心構え等）視聴
- ③ 希望する体験先で体験



◀申込フォーム



◀チラシや体験先一覧など詳細は  
コチラ

埼玉県ボランティア・市民活動センター（地域活動支援課） TEL 048-822-1435

## 成年後見なんでも相談のご案内

成年後見について知りたい方、利用をお考えの方、相談会を実施します。

**令和7年10月26日（日） 10：00～16：00**

**電話相談：**TEL 048-863-3700（当日のみ）

**対面相談：**予約制（10月17日（金）までに、以下までご連絡ください。）

予約先：埼玉県地域包括ケア課 TEL 048-830-3251

会場：埼玉弁護士会法律相談センター（浦和駅西口から徒歩約15分）  
さいたま市浦和区高砂4丁目2-1 浦和高砂パークハウス1階

**主催：**埼玉県

**共催：**埼玉弁護士会・公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート埼玉支部・  
公益社団法人埼玉県社会福祉士会

### お詫びと訂正

SAI8月号の7ページに掲載した画像について、一部、許諾を得ないまま使用してしまいました。

お詫びして次のとおり訂正いたします。

#### 困りごと相談会の開催イメージ

- 弁護士やファイナンシャルプランナーなど、専門家による相談
- 食料品等の無料配布（一部会場で実施）

〇〇社協 相談会場



専門家による相談

食料品無料配布

**介護**のことなら何でもお気軽に  
**ご相談ください！**

無料カタログ  
お送りします



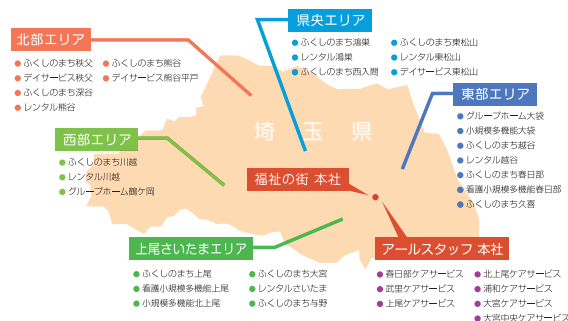
福祉用具のレンタル・販売 / 住宅改修

**Silver HOXON シルバーホクソン**

通話無料 ローゴ ヨロシク

0120-65-4649 川口市中青木 2-22-34

### 福祉の街・アールスタッフ ネットワーク



株式会社 **福祉の街** ☎048-645-2943  
https://www.saint-care.com/youism  
さいたま市大宮区桜木町1-12-5 沢田ビル4F

掲載広告募集中！お問い合わせは地域連携課まで

TEL：048-822-1248



令和7年度

## 共同募金運動

～心つなぐ。笑顔つくる。共同募金～

令和7年度共同募金運動は、10月1日から6ヵ月間、全国一斉に実施されます。  
皆さまの温かいご支援、ご協力をお願いいたします。

募金目標額：**8億4,960万3,000円**

- 赤い羽根募金：5億5,000万円
- 地域歳末たすけあい募金：2億7,760万3,000円
- NHK歳末たすけあい募金：2,200万円

### 令和7年度 共同募金助成計画

- ◆地域の身近な福祉活動に ..... 2億6,752万4,000円
  - ◆歳末支援事業に ..... 2億5,817万1,000円
  - ◆つながりをたやさない社会づくり支援事業に ..... 2,000万円 **重点助成事業**
  - ◆福祉関係団体が行う福祉事業に ..... 3,900万円
  - ◆社会福祉施設の補修や備品の購入に ..... 1億3,440万円
  - ◆児童養護施設のこどもたちの大学や専門学校への進学費用に ... 1,200万円
  - ◆大規模災害に備える準備金に ..... 2,548万8,000円
- その他目標額の約10%を募金資材費や広報費、会の運営経費に



送迎車両の購入に



使途PR動画▶

### 重点助成事業 「つながりをたやさない社会づくり支援事業」について



こどもの居場所づくりに



住民同士のサロン活動に

埼玉県共同募金会では、全国共通助成テーマ「つながりをたやさない社会づくり」のもと、地域住民の孤立・孤独防止のため、こどもの居場所づくりや住民同士のサロン活動などを積極的に支援します。

### オリジナルの赤い羽根カード・バッジによる募金にご協力をお願いします

今年度のクオカードのデザインは、「鉄道博物館」です。  
今年は大宮駅開業140周年の年で、「鉄道博物館」は“鉄道のまち大宮”を象徴する建物です。

図書カードNEXTのデザインは、「古代蓮の里」としました。  
古代蓮は、行田市指定の天然記念物であり、公園の池一面にきれいな花蓮が広がるカードとなっています。

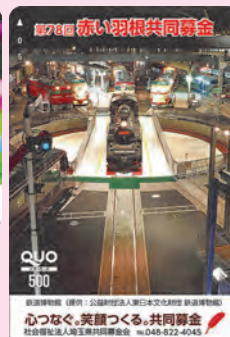
赤い羽根カード・バッジによる募金へのご協力をお願いいたします。



募金バッジ▶



▲図書カードNEXT



クオカード▶



**社会福祉法人埼玉県共同募金会** 年間を通して助成要望を受け付けています。

〒330-0075 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65 彩の国すこやかプラザ内  
TEL 048-822-4045 FAX 048-824-9819

赤い羽根さいたま

ネット募金  
受け付け中!

