

ふれあいぽけっと

あらいまげと
あらいまげとさん

今月の題字
牟礼東小学校 一年

【発行】ふれあいぽけっと編集委員会（事務局：社会福祉法人 飯綱町社会福祉協議会）／ 〒389-1201 長野県上水内郡飯綱町大字芋川181
TEL 026-253-8456 / FAX 026-253-2907 / Eメール: iishakyo@ii-shakyo.or.jp



主な記事

- 防災訓練
- 東柏原いきいきサロン
- 社協会費報告
- 日赤社資報告
- 社協事業所紹介（いきよたく）
- 安心・安全のまちづくり
- あんしん暮らしのパートナー
- いづなの事業所
- ボランティアコーナー
- 自然育児のススメ
- うんちく
- まちがいさがしクイズ
- 新 ささらばさら（④コママンガ）
- りんごのつぶやき

9月1日は防災の日。飯綱町各地区で防災訓練が行われました。このうち福井団地区と栄町区の訓練では、日赤救急法指導員の石井賢郎氏と飯綱町救急員連絡会員を講師に迎え、救急法を学びました。趣味の登山の経験から救急法の必要性を感じ、技術を身につけ、現在は町内をはじめ長野県内の救急員養成講習会の指導講師として活躍されている石井氏は「救急法や応急処置を初めて習う人にも伝わるように専門用語は使わずに相手の立場に立って」を念頭に指導されているそうです。

参加者はわかりやすい説明に熱心に聞き入っていました。
※横手地区の避難所運営ゲーム「HUG」の様子をご覧ください。

いきいきサロン健康体操にチャレンジしよう

9月4日、東柏原地区でいきいきサロンが開催されました。この日、サロンの参加者が取り組んだのは「いきいきサロン脳と体の活性化体操」。飯綱町社会福祉協議会が依頼し、町内在住の健康運動実践指導者の青柳範子氏が考案した体操です。

これまでも介護予防を目的として各地区独自に様々な体操が行われてきましたが、「覚えにくい」「参加者に立ったまま体操できない人がある」などの理由で毎回の活動としてなかなか定着しないのが現状でした。

そこで「いきいきサロン脳と体の活性化体操」は、なじみのある信濃の国の歌にあわせ、座ったまま全身の運動と脳の活性化ができる体操としたのが特徴です。

初めて体操に取り組んだ東柏原のいきいきサロンの皆さんも「座ったままやるのに体に効くよ」「汗でるね」「欠席しちゃった人の分も紙(説明資料)置いていってちょうだい」と、さっそく毎月1回の活動に取り入れることとなりました。

「いきいきサロン脳と体の活性化体操」に関するお問い合わせは、ボランティアセンター（TEL 253-1001）まで。説明資料は無料で差し上げております。



▲みんなでやれば楽しいし、長続き

横手防災訓練

横手地区の防災訓練では30名を超える方々が、避難所運営ゲーム「HUG」をしました。HUGは、大規模、多発化する災害に、避難所運営を学ぶために静岡県が開発したものです。避難者の年齢、性別、国籍、家族構成、身体状況等、それぞれが抱える事情が書かれたカードを使い、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる可能性がある出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

参加した方から「HUG」の感想をいただきました。

Q、HUGをやってみて率直な感想をお願いします。

A、初めてでいまいまだわからなかった。何回か回数を重ねていけば円滑な避難所運営ができると思いました。

Q、実際にHUGをやって大切だと感じたことはなんですか。

A、HUGでは国籍の違う中国人やブラジル人など出てきて

いました。そういう方や病気の方、体が不自由な方などを気づかうことであったり、また、例えば妊婦さんがいた場合、地域資源(助産師、看護師など)と結びつけていくことが大切だと思いました。



Q、今後の防災への取り組みについて

A、公民館が小さいので全員が避難することは不可能なので、どういう方に優先的に避難してもらうかっていうことを考えていかないといけないと思います。

社会福祉協議会の会費の納入に ご協力ありがとうございました

平成25年度実績
総計3,575,000円

社協会費 主な使いみち

- ◇ボランティア・市民活動*の支援
- ◇地域福祉情報紙「ふれあいぽけっと」の発行
- ◇児童健全育成事業「がたく塾」の開催
- ◇ボランティアセンター運営費
- ◇福祉に関わる人材の育成
- ◇地区福祉学習会の開催 など



単位：円

地区名	納入金額	地区名	納入金額
平 出	154,000	牟 礼	160,000
番 匠	32,000	小 玉	83,000
福井団地	693,000	西黒川	92,000
福 井	54,000	東黒川	105,000
四ツ屋	63,000	袖之山	59,000
坂 上	99,000	地藏久保	15,000
栄 町	97,000	坂 口	13,000

※市民活動とは…住民の自発的な意志に基づき、よりよい社会づくりのために行う非営利で公益的な活動をいいます。

日本赤十字社（日赤）社資の ご協力ありがとうございました

平成25年度実績
総計1,620,585円



日本赤十字社が行う「被災地への医療救護班の派遣や救援物資の配布を行う災害救護活動」「災害や紛争で苦しむ人々への国際救援活動」「救急法や幼児安全法等の講習会の開催」などの活動は、皆様より毎年納めていただいている社資を財源としております。

◆詳しくは、ホームページをご覧ください↓

日本赤十字社長野県支部

<http://www.nagano.jrc.or.jp/>

単位：円

地区名	金額	地区名	金額
平 出	73,300	牟 礼	80,000
番 匠	16,000	小 玉	41,500
福井団地	294,864	西黒川	49,600
福 井	27,000	東黒川	52,000
四ツ屋	15,000	袖之山	28,990
坂 上	49,500	地藏久保	7,500
栄 町	48,500	坂 口	6,500

地区名	納入金額	地区名	納入金額
高 坂	55,000	御所ノ入	53,000
夏 川	39,000	若 宮	19,000
野村上	78,000	堀 越	7,000
北 川	28,000	日 向	3,000
上 村	20,000	谷	58,000
東高原	95,000	川 西	115,000
横 手	26,000	川北西部	32,000
中 宿	41,000	川北東部	48,000
古 町	63,000	原 一	31,000
普光寺西部	95,000	原 二	50,000
普光寺中部	84,000	原 三	47,000
普光寺東部	134,000	川 谷	30,000
深 沢	47,000	上赤塩	104,000
寺 村	45,000	毛 野	94,000
町	43,000	下赤塩	54,000
中 峰	34,000	東柏原	42,000
田 中	36,000	奈良本	36,000
中 村	43,000	扇 平	27,000

会費は、誰もが安心して暮らせる地域づくりのための事業の財源として活用させていただきます。

地区名	金額	地区名	金額
高 坂	26,700	御所ノ入	27,000
夏 川	19,500	若 宮	9,500
野村上	45,500	堀 越	4,100
北 川	14,000	日 向	1,500
上 村	10,000	谷	28,500
東高原	11,400	川 西	51,231
横 手	13,000	川北西部	16,000
中 宿	20,500	川北東部	24,500
古 町	30,000	原 一	18,000
普光寺西部	46,000	原 二	23,500
普光寺中部	31,900	原 三	23,000
普光寺東部	66,500	川 谷	15,600
深 沢	19,500	上赤塩	35,500
寺 村	22,500	毛 野	42,000
町	23,000	下赤塩	13,100
中 峰	14,200	東柏原	21,100
田 中	16,500	奈良本	18,000
中 村	21,790	扇 平	5,710

社資は、全額を日本赤十字社長野県支部に送金しました。ご協力ありがとうございました。

ケアマネ訪問記（第6話）

飯綱町社協には、介護が必要になってからも住み慣れた家で生活をしていく為に、サービスを提供する福祉事業所が数多くあります。

今回はその中の一つとして、通所介護事業所「さみずの郷」を訪問しました。

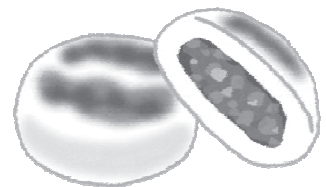
「さみずの郷」は、社協本部から斑尾高原農場に向かう途中、左側にある平屋建ての建物です。建物はバリアフリー化されており、段差がありません。玄関から段差の無い廊下を抜けると、その向こうに広い居間があり、ご利用者様はそこを中心に1日を過ごされています。

ここの入浴室も特色があります。大きなお風呂に手すりがあり、緩やかな階段をゆっくり下ることができ、また、足の悪い人も同じお風呂に入れるようにリフトも整備されています。そのためご利用者様の身体状況に関わらず、安心してゆったりと入浴していただけます。

たまたま訪問時は、お盆で、皆さんおやきを作っている最中でした。その様子を見ていると皆さんの手馴れっぷりに度肝を抜かれ、もちろん私がマネ（ケアマネージャーだけに）を出来る訳でもなく、ただただその手さばきに驚くばかりでした。いきいきと楽しそうな姿は、年齢を感じさせません。そばにいたご利用者様は「こうした機会が季節毎にあり、楽しい」と、にこにこしながら話をされており、その姿がとても印象的でした。

この行事は毎年恒例だそうで、ひな祭りの時期はさくら餅も手作りして食べるそうです。今度は、ひな祭りにも必ず訪問しようと固く決意しました。

そして、さみずの郷の訪問を終えた数日後の8月25日（日）、介護者の集いが開催されました。今回は、ファイナンシャルプランナーを講師に迎え、「介護にかかるお金の話」と題してお話をいただきました。40歳以上の方が支払う介護保険料の金額の話から始まり、介護保険・医療保険を利用し、費用がかかり過ぎたら、どこに相談すればいいか、何か利用できる制度があるのか。高齢となり頼れる家族がいない場合に、誰に相談したら良いか等、これから介護保険を利用する方から現在利用されている方まで、今後必要となるお話ばかりで充実した内容でした。



安心・安全なまちづくり 活動支援公募配分事業

長野県共同募金会では、皆様からご寄附いただいた共同募金をもとに各地区の自主防災組織に対して、防災備品等購入の助成を行っています。

昨年度は3地区（福井団地、中宿、上赤塩）が助成を受けました。

助成を受けた地区では防災備品として、防災用倉庫や発電機、投光器、ハンドマイク、ヘルメット等が整備されました。

この助成金は、1地区1回限り、上限が20万円です。

今年度も10月1日より募金と合わせ事業の募集を行います。本事業を希望される地区は、飯綱町社会福祉協議会（電話253-8456）へお問合せください。



認知症あんしん暮らしのパートナーフォローアップ研修in立科町

9月3日に立科町の蓼科ふれあいセンターを会場に、飯綱町の認知症あんしん暮らしのパートナーと立科町の健康サポーター総勢28名で合同研修をしました。

NPO法人やじろペーの中澤氏を講師に迎え、「高齢者が地域で生活する中での課題や問題点について」を



小グループに分かれワークショップをしました。参加者同士活発な意見交換がされました。

今回の研修を通して、参加者の皆様が感じたことを掲載します。

「“ぼけたっていいわさ おれたいるわさ”という言葉の通り、私たちパートナーがちょっとした声掛けから始めて、この言葉の“おれた”になることが大切だと感じた。」

「今後もほかの市町村と交流が出来ればいい。」

「当たり前だと思っていることが当たり前ではなかった。立科町の方と話をして飯綱町のアイバスという交通システムは恵まれていると感じた。」

「ニチイケアセンターいづな」日記

7/28（日）ニチイまつりが地域の方々にもたくさん来ていただき、にぎやかに開催されました。

ボランティアで来ていただいたフラダンスの方々の華やかな衣装に「じぇじぇじぇ」と驚き、男性は終始にこにこ、女性は「私も着てみたい。きっと私のほうが似合うはず」と思いながら？観ていました。最後は皆でフラダンスを踊り、盛り上がりました。歌謡バンドは本格的な歌を披露してくれました。他にも利用者様と一緒に歌ったり、飛び入りでデュエットがあるなど楽しくすごしました。帰り際には歌謡バンドの皆様から「楽しかった。また来るよ」「皆さん（スタッフ）の暖かさを感じたよ」と言っていたいただき、感激しました。この感激を“倍返し”“いや、10倍返し”でお答えできるよう日々の業務を頑張りたいと思います！！

8/29（木）には、アップルミュージアムへ「昭和の記憶と記録展」を観に行きました。利用者様は懐かしい映像や写真に、昔を懐かしく思い出されていました。またアイカフェから色づいたりんごを見ながら飲むお茶は格別でした。

青く澄んだ空と白い雲！秋の空になってきました。心地良い風も吹き、飯綱も良い季節になりました。センターに、いつでもお気軽によって頂き、お話ししてってください！！



楽しかった夏

ケアフラザみつえ

「とんとん、とんとん、肩たたき」「元気でいてね、おじいちゃん」「元気でいてね、おばあちゃん」とニコリと横から覗き込み、笑顔で見つめ合う様子に、見学していた、全職員から「可愛い」の聲が沸き上がりました。そんな可愛い、赤塩保育園の園児達と毎年一緒に「七夕会」を行っています。

合同七夕会が終わるとみつえ恒例の「夏祭り」です。会場には、特大の「スイカ」が運び込まれ、我こそはと、ねじり鉢巻で登場した○○さんは見事に空振りとなり、くやしがるその姿に、一同大笑い。次に選ばれたのは、日頃から□達者な、□□さん、目隠しする前から、色々と理屈を並べたところまでは、良かったが、何しろスイカが立派すぎて、振り下ろした棒が、ポーンと撥ね返ってしまい、面目は、見事につぶされてしまいました。

次々と我こそはと、登場する面々も、逆の方向へ歩き出したり、見物席の方に歩き出したりで、大賑わいとなりました。そして、最後は、ボランティアの皆様と「炭坑節」を踊り、「楽しかったよ、さのよいよい」と元氣な夏祭りとなりました。

社協月間予定 ★10月1日～11月10日★

月	日	曜日	予定	月	日	曜日	予定
10	1	火	老いの支度講座	10	23	水	わらび会
	4	金	ウォーキング講座		25	金	街中サロン「楽らく」
	7	月	家族介護教室 あんしん暮らしのパートナー		30	水	老いの支度講座
	11	金	街中サロン「楽らく」	11	2	土	介護者のつどい お見合いパーティー
	20	日	があたく塾		3	日	秋の空き缶拾いボランティア
	22	火	在宅介護リフレッシュ				

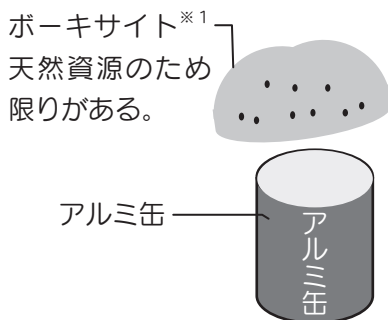
ボランティア・市民活動コーナー

アルミ缶プレスボランティア～地球にやさしい活動～

今年で19年目を迎えるアルミ缶プレスボランティア。町民の皆様によりお寄せいただいたアルミ缶を専用の機械でプレスするという活動をおこなっています。

実はこの活動、地球温暖化の防止につながっているのです。

アルミニウム地金にするまでの使用エネルギー量比較図



ボーキサイトからアルミにする

100%

97%の節約

アルミ缶からアルミにする

3%

回収されたアルミ缶から再生地金※2をつくるエネルギーは、原料のボーキサイトからまったく新しい地金をつくる時のエネルギーのたった3%です。なんと97%ものエネルギーが節約できます。

上記のように、アルミ缶を使うことでエネルギーの節約、地球温暖化防止につながるといわれています。

現在、アルミ缶プレスボランティアには個人や各種団体が一緒に活動をおこなっています。ボランティアを始めようと考えている方、アルミ缶ボランティアをしませんか。興味のある方は、ボランティアセンターにお問い合わせください。

※1 アルミニウムの原料の鉱石 ※2 地金とは、加工の材料となる金属。

***** お知らせ・募集 *****

このコーナーの内容についての問い合わせ・申し込みについては、飯綱町ボランティアセンター (TEL 253-1001・FAX 253-1002) 【担当：内山】までお願いします。

むれデイサービスボランティア ～ボランティア募集中～

内容：ご利用者様との話し相手、お茶出し、入浴後のドライヤー掛け、レクリエーションの補助、昼寝用の布団敷き等
時間：午前9時半頃～正午頃までの間で、希望する曜日や時間帯。
※土・日曜日の可能な方大歓迎
条件：どなたでも結構です。お友達同士大歓迎！
場所：むれデイサービスセンター (※ひだまり園内)

将棋・囲碁・マージャン ボランティア募集中

～趣味を活かした
ボランティアをしてみませんか？～
内容：福祉施設で利用者様と趣味活動と一緒に楽しんでいただけるボランティア
場所：飯綱町内の福祉施設
曜日：ご利用者様の施設利用日の活動となりますので調整をさせていただきます
時間：午後1時～3時頃までの間
※月に1～2回程度

“ホームムービーの日” 上映会

～家族の記録、田園風景、村(町)の行事など映像募集中～
飯綱町の懐かしい記録映像を持ち寄り、一緒に楽しみませんか？お預かりした映像は、状態を確認したうえで、順番に上映します。
上映予定日時：10月19日(土)
10:00～16:00[入退場自由]
上映場所：町民会館 教養娯楽室
参加費：無料
映像の募集期間
10月1日(火)～10月19日(土)
対象：8mmフィルム、ビデオ(VHS)、DVD
主催：飯綱町ホームムービーの日実行委員会

《自然育児》のススメ

「チャイルドウォッチング」

自然育児に限ったことではないのかもしれませんが、普段から、子どもの「ありのままの姿」を意識していると、色々な場面で子どもに寄り添いやすくなるようです。この心がけは、例えば喜怒哀楽の「怒」の時に、大人が振り回されなくて済むように思います。

そこで今回のオススメは、子どもの「ありのままの姿」を意識する練習「チャイルドウォッチング」。具体的に何をするかというと、とても簡単で、黙って「子どもの姿を観察する」というものです。

新生児なら時を選びませんが、少し大きくなったら一人遊びをしているときに、小学生になったら読書や宿題をしている時などに…。ウォッチングに丁度いいタイミングは「ひとりで何かに集中しているとき」になるでしょうか。

そして肝心なことは「ひたすら観る」とこと。こちらから話しかけたり、楽しそうとか、間違っている、とかの主観的な評価は持ち込まずに、とにかく「静かにして観て」見てください。

しばらくすると、そのとき感じたことを共有できるようになったり、気持ちや行動の「癖」みたいなものが理解できるようになる

なったりします。

この「癖」がとても良いヒント。もしかしたら日々の暮らしの中で何気なく気付いていることなのかも知れませんが、意識しているかどうかで、子どもが吐き出す（特に負の）気持ちへの、大人の巻き込まれ方が、全く違ってくるように思います。

そしてうれしいおまけは「観察」中に、幸せな気持ちが増えてくること。もしかしたら、チャイルドだけではなくて、パートナーやお友達にも有効かもしれませんね。飯綱町内の幸せな気持ちが増えますように。どうぞお試しください。

by 唯〇母



前回まちがいさがしクイズ

★★★ 枝上げのうんちく ★★★

りんごの枝上げ作業は8～9月頃に行われます。実が大きくなるにつれて重さで枝が下がってしまう為、枝を紐や支柱などで持ち上げ、実に日の光がよく当たるようにするためにおこないます。そうすることで色づいた美味しいリンゴが育ちます。

ぶどうにも枝上げ作業がありますがりんごとはまったく違います。冬の間、冷たい外気にさらすことで枝が凍る凍害を防ぐため雪の下に樹を倒し越冬します。その樹を春になり暖かくなってきた4月頃に立てる作業のことを言います。

この他にさくらんぼや桜、バラなどにも枝上げ作業はあります。

第88回

まちがいさがしクイズ解答

答え 「男性の帽子のマーク」
「男性の口の形」
「男性の左手人差し指」
「左上のりんご」
「支柱の数」

原田	フジエ	様
井澤	晶史	様
井出	そのか	様
永野	むつ子	様
黒岩	清治	様

上記の皆様が当選されました。



まちがいさがしクイズ

新 とといはなし ④
こはやしりみち

—第89回— 今月も「まちがいさがしクイズ」に挑戦
正解者の中から5名様には素敵な景品をプレゼント!



50 389-1201

飯綱町芋川181
飯綱町社会福祉協議会
「まちがいさがしクイズ係」

- ・こたえ
- ・じゅうしょ
- ・なまえ
- ・でんわばんごう
- ・今月号の感想など

左右の絵を見比べて
5つの間違いの答えが
わかった方は、左記の
要領でご記入の上、ご
応募ください。締め切
りは、10月9日です。
【消印有効】

※第88回まちがいさがしクイズの答えと当選者の発表は前ページに掲載してあります。



地域福祉の推進に
活用させていただき
ます。
ありがとうございます

ふとんのわたなべ
防寒着ねこ材料多数
渡邊 武男様
50,000円
近藤 忠様
100,000円

寄付

りんごのつぶやき

今年の流行語大賞は、あまちゃんさんの「じええ
じええ!」でほぼ決まり、と思っていたら、夏頃から
半沢直樹の「倍返し!」が新たな流行語大賞候補と
して俄然勢いを増している。自分も「やられたら倍
返しだっ!」って言ってみたいものだ。現実では倍
返しなどなかなかできないが、セリフが決まるだけ
でも相当スッキリするだろう。

ところで今年は、東京の新大久保界限で在日外国
人に向かい「日本から出て行け!」など、聞くに堪
えない罵詈雑言を叫ぶ集団の様子が伝えられてい
る。そういうことをするのは一部の血気盛んな集団
だけかと思っていたら、先日某全国紙までも、かの
国の国民性を記者個人の憶測だけで十把一絡げに悪
し様にこき下ろし憎悪を煽る記事を載せているか
ら、呆れることこの上ない。みんな「日本を守る」
という大義名分で外交の屈辱を倍返ししているつも
りかもしれないが「やめなさい!」と言いたい。大
震災でも日本人は乱れず秩序を守り、相手を思いや
る行動を示したから世界が賞賛したのに、こんなこ
とでよその国の物笑いにされ、後ろ指を指されると
したらみっともないよな。

二度目の東京オリンピック開催が決まった。夜中
の招致演説で元女性民放アナウンサーが「日本には
『おもて・な・し』の文化があります、世界の
皆様を温かく迎えます」と笑顔で語りかけていた。
とても良い演説だった。「徳を以て恨みに報いる」
というように、もし倍返しするならヘイトスピーチ
集団に負けぬよう、「おもてなしで倍返し」してみ
んなを温かく迎え、世界中の人々に「やっぱり日本
人は立派だ」と言わせたい。