

ふれあいぼけっと

今月の題字
牟礼東小学校 一年

たかのゆうたさん

【発行】ふれあいぼけっと編集委員会 (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 / HP: http://ii-shakyo.or.jp



主な記事

- 地域福祉フォーラム
- いきいきサロン全員集合
- 毛野いきいきサロンパワリハ体験
- 社協予定表
- いづなの福祉事業所紹介
- 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

2月22日、テレビやラジオでお馴染みの三四六さんが町民会館で開催される『地域福祉フォーラム』に登場します。

ものまねタレントや歌手、ラジオパーソナリティとして人々の心をつかみ、また長野大学の教壇にも立ち、明日を支える人材を育成するなど多方面で活躍中の三四六さん。その異才が語る「人と人との絆がつくる地域」とは!?

※参加費無料で、送迎もあります。詳しくは、2月9日新聞折り込みのチラシをご覧ください。

いきいきサロン全員集合開催します

<介護保険特別会計>受託事業

地域の公会堂などを利用し、健康体操や創作活動、レクリエーションなどの活動を通して仲間づくりや地域交流を行う「いきいきサロン」の普及と活性化を目的として「いきいきサロン全員集合」を開催いたします。

今回の全員集合は、午前中に健康運動実践指導者の青柳範子先生に、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズ「ラフターヨガ」と、各地区に拡がりをもせている「信濃の国にあわせて行う脳と体の活性化体操」をご指導いただきます。

そして午後には、ラジオでおなじみのお天気博士こと伊藤碩陸(ひろみち)先生を講師に「季節と健康」と題して講演をいただく内容となっています。

日 時：3月12日(水) 10:00～16:00

会 場：むれ温泉天狗の館 大広間

参加費：1000円【昼食・入館(入浴)・保険代】

定 員：100名

申込期限：3月5日(水)

※町内無料送迎します。

※お申込み・お問い合わせは、飯綱町ボランティアセンター【253-1001※土日・祝日は休み】まで。

自らの健康を守る！ パワーリハビリ体験

十二月八日(日)、毛野地区の方々が、りんごパーク(旧三水人材交流センター)でパワーリハビリテーションの体験をしました。
パワーリハビリテーションは「パワーリハ」という愛称で呼ばれています。

① 運動機能の維持・回復

人間の身体の機能は年齢を重ねるにつれて、衰えてきます。パワーリハは、老化や障害によって衰えてしまった関節や筋肉を無理の無いように、マシンを使ってトレーニングし、身体の筋肉や関節を動かしやすくします。

② 精神的側面にも効果があるってホント？

パワーリハを行い、身体機能の回復(維持)をすることで精神面にも良い効果をもたらします。

身体機能の回復(維持) ↓動作が容易 ↓日常生活が活発 ↓体力の向上 ↓活動の幅が増えることで精神的な安定、といった良い循環を生み出します。

また、パワーリハのような軽い有酸素運動の時に神経から放出される物質により、「認知症の予防・改善」に効果的といわれています。



当日は、バイタル※チエックや体力測定も同時進行で体験され、あっといふ間の三時間が過ぎました。体験した皆さんは「これからも運動を続けたい」「毎日でもやりたい」など、大変喜ばれていました。

※呼吸、脈拍、心拍、体温、血圧など生命を維持するための体の兆候

社協月間予定 ★平成26年2月9日～3月12日★

月	日	曜日	予定	月	日	曜日	予定
2	9	日	があたく塾終了式	2	22	土	地域福祉フォーラム
	14	金	街中サロン「楽しく」 傾聴ボランティア養成講座	2	24	月	傾聴ボランティア養成講座
	15	土	シニア向け講演会	2	27	木	傾聴ボランティア養成講座
	19	水	わらび会	2	28	金	街中サロン「楽しく」
				3	12	水	いきいきサロン全員集合

「ニチイケアセンターいいつな」日記

2014年・平成26年 明けましておめでとうございます！皆様に支えられて3回目のお正月を迎えることが出来ました。元気なご利用者の声があふれ、にぎやかになりました。今年も笑顔の絶えない明るいセンターを目指します。よろしくお願いします。

ホールの飾りは季節ごとにご利用者に作っていただいたものを飾るようにしています。今回は、新年の気持ちを味わっていただけるように、ご利用者に凧や羽子板の塗り絵を行っていただきました。元絵は同じなのに人によって様々で、どれもその人らしい味わいの有るものが出来上がり、お正月らしさを盛り立てています。

また、お茶会を開催しました。お茶の道具を並べ、準備をはじめると皆さん神妙な顔！「普通にしているいいよ」と言ってもなぜかおすまし！いざ、お茶が出されると丁寧に茶碗を持ち緊張気味に飲まれていました。飲み終えた後はほっとした顔でにっこり！いつもはがさつな(?) スタッフもお茶をいただく時だけはなぜかおしとやかに…たまにはこんな緊張もよいですね?! 抹茶は風邪予防にもなるそうです。ご利用者もスタッフも、体調を崩さず、元気で一年過ごしたいものです。



近所の方から頂いた馬のちぎり絵の色紙です。

「感動した事」

ケアボランティアさん

心が洗われる様な「ハンドベル」の音色が響き渡り、皆が注目する中、演奏が終わると大きな拍手が湧き、演奏した入居者様が「やったあ」とハ イタッチをするともに笑顔がこぼれました…。

これは、ケアプラザみつえの「クリスマス会」での「コマです」。

「サンタクロース」と「トナカイ」が沢山のプレゼントを持って登場すると、一斉に「パーン」とクラッカーの音が鳴り、クリスマス会が始まりました。

最初は入居者様が、一ヶ月にわたり練習を重ねてきた、「ハンドベル」の演奏です。職員が「がんばって」と、祈りながら見つめているのを知ってか知らずか、練習の成果をいかんなく発揮し、会場からは大きな拍手が沸き上がりました。職員は「ホッと」胸をなでおろし、入居者様は達成感に満ち溢れ、ほっと安堵していました。

続いての出し物は合唱です。こちらも見事な輪唱を披露してくれました。「私は若い頃、合唱団に入っていたので、ここで歌えるなんて思ってもいなかったの嬉しいですよ。」と涙ながらに話していた入居者様の姿が忘れられません。

私たちは「無理ではないか」とか「難しいかもしれない」など、「出来るのか」「出来ないのか」を基準に考えて判断してしまいますが、いくつになっても挑戦することこそが大切だと改めて考えさせられた「クリスマス会」でした。

ボランティア・市民活動コーナー

街中サロン「楽しく」餅つき開催

平成 25 年 12 月 20 日に街中サロン「楽しく」が飯綱福祉センターで開催され、今年も恒例の餅つきが行われました。当日はハーモニカの演奏にはじまり、その音色に合わせて合唱も行われました。その後、もち米が蒸しあがると、餅つきの始まりです。参加者の男性が交代で杵を天高く振りかぶり、力強く餅をつきました。つきたてのお餅は“あんこ”“きな粉”“ゴマ”のお餅に生まれ変わり、参加者に振舞われました。

また、同会場で町内の有志によるお神酒口^{みきぐち}※の製作指導も行われました。指導を受けた方は「昨年も教えてもらったが、一年経つと作り方を忘れてしまいますね」と再び指導を受け、熱心に製作に励んでいました。

※お神酒口（みきぐち）は神様を迎え入れるための目印として一対の御神酒徳利に挿して、神棚や床の間などの神様の場所に飾られます。



岩手県山田町に防寒着「ねこ」と「お地蔵さん」のクリスマスプレゼント



▲お地蔵さんがにっこり

▼心を込めてねこづくり



▲お地蔵さん作製風景

小物づくりボランティアなど町内ボランティアの皆様が防寒着「ねこ」のぬくもりとお地蔵さんのような笑顔を手田町の皆様に届けたいと、昨年度に引き続き、本年度も防寒着「ねこ」を100着とお地蔵さん75体を作製しました。

***** 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（TEL253-1001・FAX253-1002）【担当：内山】までお願いします。

平成26年度 ボランティア活動保険の加入・更新 受付開始 ～ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します～

補償期間－平成26年4月1日～平成27年3月31日（中途加入も可能。掛金は変わりません）
加入手続き－飯綱町ボランティアセンターにあります所定の「申込書」に必要事項を記入し、掛金と一緒に町ボランティアセンターにご提出ください。次の4コースからお選び下さい。

Aプラン「基本タイプ」300円、「天災タイプ」460円

Bプラン「基本タイプ」450円、「天災タイプ」690円

社協では、Bプラン「基本タイプ」450円をおすすめしております。

※社協（ボランティアセンター）に登録された個人、団体には1人当たり100円の助成をいたします。

《自然育児》のススメ

「七曜日の経験」その三

今回も引き続き「七曜日の経験」から残りの「金・土の経験」をご紹介します。

「金の経験」というと、経済的な関わりを思い浮かべますが、自然育児のおススメは「金物」を使った手仕事です。

暮らしの中で身近な金物の道具といえば包丁、ハサミ、針、カナヅチ、ノコギリ等があるかと思えます。

料理やお裁縫、木工など手と身体を使って工夫しながら、できれば暮らしに役立つものを作り上げる、そんな経験をさせてあげられたら良いと思います。

我が家の子どもにとって、食事作りは重要なお手伝いになっていきます。新学期ごとに持参する雑巾も古タオルを使って自分で用意。ボタン付けも挑戦中です。大工さんにもらった木材で郵便箱を作ったり、組み立て家具を設置したり。自分で使う物を自分で作る大変さと、同時にその面白さも感じているようです。

「土の経験」は園芸や畑仕事です。子どもが小さいうちは、泥遊びが何よりふさわしい経験だと思いますが、少し大きくなったら、ぜひ一緒に家庭菜園や畑仕事を楽し

んでみてください。

「〇〇狩り」など収穫（消費）の部分だけではなく、できれば種まきから片付けの冬仕舞いまで、一年を通した経験が重ねられると良いと思います。

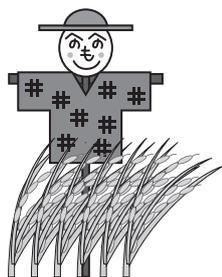
ところで「七曜日」すべての経験ができる関わりに「お米作り」があります。

お日さまや土や水の力を吸収して育つお米は、実ったら主食としてその命をいただきます。そして残った稲ワラは、燃料や生活用品の材料になり、最後まで土に帰って次の栄養分になる…。

美味しいお米が育つ飯綱町には、自然育児を「自然にできる」底力があると感じています。

雪景色の下にある田園。芽吹きのを春を待ちながら、今は人も養生する季節です。どうぞ、ご家族皆さまご自愛ください。

by 唯〇母



前回まちがいさがしクイズ

★★★ 睡眠のうんちく ★★★

果樹栽培は秋に葉を落とし、冬を越して春に芽を出すまでの間を「休眠期」と言い、冬の厳しい環境に耐える為に成長を止めている期間があります。

この「休眠期」には生理的に眠っている「自発休眠」と生理的な眠りからは醒めているが寒い為に活動が出来ない「他発休眠」の2つの時期があります。9月頃から「自発休眠」に入り、10～11月に一番眠りが深く、2月頃から「他発休眠」に入ります。この「自発休眠」から醒める為には「一定時間以上」低温を受けなければいけません。この時間は果樹によって様々で、近年、温暖化の影響により「一定時間以上」低温を受けることが出来ず、開花が不揃いになってしまうことがあります。

第92回

まちがいさがしクイズ解答

- 答え 「木の枝」
「うさぎ」
「雪だるま」
「玄関の屋根」
「支柱」

- | | |
|-------|---|
| 真貝美和子 | 様 |
| 宮島いくよ | 様 |
| 戸谷みどり | 様 |
| 速水 麦穂 | 様 |
| 相澤 唯衣 | 様 |

上記の皆様が当選されました。



まちがいさがしクイズ



—第93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!



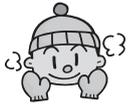
50	389-1201	<ul style="list-style-type: none"> ・こたえ ・じゅうしょ ・なまえ ・でんわばんごう ・今月号の感想など
飯網町芋川181 飯網町社会福祉協議会 「まちがいさがしクイズ係」		

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、2月10日です。
【消印有効】

※第92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。

寄付	匿名希望	100,000円
	匿名希望	50,000円
	柳澤 喜和 様	50,000円
	匿名希望	50,000円
	山本 恵 様	20,000円
仲俣 孝志 様	50,000円	
米 100kg	100kg	

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。



りんごのつぶやき

会社の研修で「組織をまとめるためのポイント」ということを話し合った。私たちが周りの人と関わりを持つ時に最も難しいのが「聴くこと」なのだそう。相手が「この人は自分の言いたいことをきちんと聴いてくれた」と感じれば以後その人と良い関係が持てるけれど、相手が何か言っても頭ごなしに怒鳴りつけたり批判したり冷たくあしらえば、相手は「ああ、この人には何を言っても聴いてもらえない」と感じ、以後その人は本音を言わなくなる。以前この欄に「傾聴」ということを書いたがそれと全く同じ、「まずは貴方の言うことを全て聴きましょう」という態度でないと、例えば会社で上司が部下に罵声を浴びせるようなことがあると、以後その部下は「こんなこと言えばまた怒鳴られるかもしれない」とか「気まずくなる」と怯えて何でも話してくれなくなり、いつの間にか問題を隠し上司に耳触りの良い情報しか伝えなくなる（つまり「イエスマン」）、それが続けばいつか大きな問題となって手に負えなくなる、ということだ。逆に、どんな些細なことでもまずは批判せずに聴いてくれる上司ならば、部下も安心して何でも話してくれるから結果的に仕事も上手くいく、その時「ご苦労、君の頑張りです仕事で上手くできた」とねぎらいがあれば、部下は「ああ、自分はこの上司に付いていこう」と思うようになる。さあ皆さんならどんな組織に身を置きたいか、答えは明らかですね。怒号や罵声のない、話せば何でも聴いてもらえる自由な雰囲気の中で自分のびのびと働きたい、と先日の研修を思い起こしました。