

# ふれあいしましょと まるがまのぶたけ

題字 牟礼西小学校1年

2014  
8/29

No.101

## HUREAI POKETTO



### 住み慣れた家で・・・

優しく声をかけ、顔色など身体状況を確認しながら介護をするヘルパーと安心した様子で身を委ねる利用者。

訪問介護（ホームヘルプ）サービスの内容は、日常生活に欠かせない清掃や買い物、調理、また身体介護など多岐にわたる。

しかし、福祉サービスだけでは限界があり、「その人らしい暮らしを支えることができるのは、声掛けであったり、話し相手といったその人の心を満たす地域のサポートがあるから」とヘルパーは語る。

高齢化が進む中、住み慣れた自宅の生活を支える仕組みはますます欠かせないものとなりそうだ。

### ●●●主な記事●●●

- P2 社協会費・日赤社資報告
- P3 さみずの郷から、こんにちは  
住民交流かわら版
- P4 ボランティアコーナー
- P5 老いの支度講座
- P6 社協予定表
- いづなの福祉事業所紹介
- P7 自然育児のススメ
- ふれあい広場
- P8 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

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 26 年度実績  
総計 3,547,000 円

\*社協会費 主な使いみち\*

- ◇地域福祉活動の推進
- ◇ボランティア・市民活動\*の支援
- ◇地域福祉情報紙「ふれあいぼけっと」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	153,000	牟礼	157,000
番匠	32,000	小玉	83,000
福井団地	667,000	西黒川	97,000
福井	56,000	東黒川	105,000
四ツ屋	64,000	袖之山	59,000
坂上	95,000	地藏久保	15,000
栄町	96,000	坂口	13,000

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	37,000	若宮	19,000
野村上	82,000	堀越	7,000
北川	27,000	日向	3,000
上村	20,000	谷	57,000
東高原	92,000	川西	116,000
横手	26,000	川北西部	32,000
中宿	41,000	川北東部	48,000
古町	60,000	原一	31,000
普光寺西部	93,000	原二	49,000
普光寺中部	82,000	原三	49,000
普光寺東部	135,000	川谷	30,000
深沢	45,000	上赤塩	102,000
寺村	43,000	毛野	93,000
町	42,000	下赤塩	52,000
中峰	37,000	東柏原	41,000
田中	36,000	奈良本	36,000
中村	43,000	扇平	26,000

賛助会費 2 名【3 口】 15,000 円

市民活動とは… 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 26 年度実績  
総計 1,606,683 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	74,100	牟礼	78,500
番匠	16,000	小玉	41,500
福井団地	271,633	西黒川	49,300
福井	28,000	東黒川	52,000
四ツ屋	15,000	袖之山	24,100
坂上	47,500	地藏久保	7,500
栄町	48,000	坂口	6,500

地区名	金額	地区名	金額
高坂	27,000	御所ノ入	22,450
夏川	18,500	若宮	9,000
野村上	47,500	堀越	5,500
北川	13,500	日向	3,000
上村	10,000	谷	26,500
東高原	11,700	川西	53,600
横手	13,000	川北西部	16,000
中宿	20,500	川北東部	23,500
古町	30,000	原一	16,000
普光寺西部	45,800	原二	24,600
普光寺中部	36,000	原三	24,500
普光寺東部	67,900	川谷	14,200
深沢	24,000	上赤塩	38,650
寺村	21,500	毛野	45,600
町	22,000	下赤塩	19,500
中峰	12,900	東柏原	20,100
田中	18,250	奈良本	18,000
中村	20,600	扇平	5,700

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。

# 『さみずの郷から、こんにちは！！』

今回は前号でお伝えした8月9・10日の『盛夏の見学会』に行きそびれてしまったという方のために、普段のさみずの郷の様子をご紹介します。北信五岳道路から斑尾大橋を渡り、三水庁舎を右に曲がった後、500mほど進んだ先に見えてくる建物が『さみずの郷』です。

小さい看板なので、見つけながら登ってきてくださいね！



さみずの郷の建物内には、お茶を飲んだりする広間や大きなお風呂があります。落ち着いた空間の広間には利用者様手作りの作品が飾ってあります。

また、先日は、霊仙寺湖まで、あじさいを見に行きました。青や紫など色とりどりのあじさいが並んでいて、とてもきれいでした。利用者様も、とても喜んでおり、楽しいひと時となりました。

\*利用者様と一緒に日々の活動を計画して行きます。一緒に楽しく過ごしませんか？ぜひ、さみずの郷にお越しください。

\*お問い合わせ先：さみずの郷 253-8882 小林



## 掲載の手順

- ① 掲載欄を明記  
お申し込みの際には、「あげます」「ください」「お知らせ」のいずれかを明記してください。
- ② 掲載内容を100文字以内で書く  
掲載できる文字数は、ペンネーム、連絡先等を含め100文字以内です。
- ③ 氏名、住所、電話番号、年齢を明記  
氏名は、ペンネームを使う場合も必ず書いてください。
- ④ 下記まで郵送、FAX、メールまたは来所の上直接申し込み(電話不可)  
●飯綱町ボランティアセンター  
〒389-1211 飯綱町牟礼 1972  
FAX : 026-253-1002  
MAIL : vol@ii-shakyo.or.jp

## 下に該当するものは掲載をお断りします

- 法律にふれる可能性がある
- 営利目的(求人・家庭教師の募集など)
- 氏名、住所、電話番号のいずれかが明記されていない
- 無料でない(茶菓子、材料費、交通費など実費相当分を除く)
- 編集部判断により不適当と考えられるもの
- 未成年の掲載申し込み(保護者を通してお申し込みください)
- 出会いそのものが目的(友達・恋人)

## その他の注意事項

- 掲載希望の記事の内容について、編集部より確認の連絡をさせていただき規約などの提出を求める場合があります。
- 掲載後、当事者同士のトラブルが発生した場合、編集部等では一切関知いたしません。
- 掲載順は、読者からの希望数や福祉、季節性などの要素により編集部が判断します。掲載まで1か月以上かかる場合がありますので、ご了承ください。
- 「あげます」コーナーには、未使用でないものも掲載できませんが、その場合は使用回数などを明記ください。
- 物品の処分には費用(家電リサイクル法のリサイクル料など)がかかる場合があります。物品の取引には、双方立ち合いのもと物品の動作を確認するなど注意して取引ください。

住民交流かわら版は、飯綱町にあるコト・モノをつなぐページです。住民参加型の福祉のまちづくりのため、

住民交流かわら版

## あげます

センターにお寄せいただいた漫画単行本をお譲りします。「ヒカルの碁1~23巻」「浦安鉄筋家族2~12巻」「デトロイト・メタル・シティ1~5巻」他新品ではありません。  
ボランティアセンター 253-1001

# ボランティア 市民活動コーナー

## スタッフの役割について

〜があたく塾スタッフ募集〜

町内の小学生を対象にした『があたく塾』には、運営を担うボランティアスタッフがいます。

今回は、があたく塾のスタッフの役割についてご紹介いたします。

屋外での活動が多いがあたく塾ですが、現在、高校生から大人まで幅広い年代の方々が活躍しています。

スタッフの役割は大きく2つあります。1つ目は『企画』です。塾生の意見を取り入れながら、自然を感じたり、達成感を感じることができるよう様々な角度から企画しま

す。

2つ目は、『運営』です。作業手順や道具の使い方などの指導や事故無く活動ができるよう安全管理に配慮します。さらに、活動を行なう中で塾生に対してあいさつなど礼儀作法の指導もします。



◀鳥の巣箱づくりでの指導風景

今年度もアクティブな活動が盛りだくさんです。スタッフをしたい、もっと詳しく知りたい等興味のある方は、飯綱町ボランティアセンター（電話253-1001）にお問い合わせ下さい。



### があたく塾予定

- 10月 海キャンプ（1泊2日）
- 11月 鮭のつかみ取り
- 12月 冬キャンプ
- 2月 けつぞり

なお、スタッフの活動費等自己負担は原則ありません。



◀豆腐料理づくりでの指導風景

### お知らせ・募集

「パーソン・センタード・ケアの研修会」のお知らせ

「パーソン・センタード・ケア」とは、その人の視点や立場に立って理解し、ケアを行うおとする認知症ケアの考え方です。日本に於いて、パーソン・センタード・ケアの第一人者である、水野裕先生を飯綱町にお招きしての研修会を開催します。

認知症ケアの考え方として、日本でも広く知られるようになった「パーソン・センタード・ケア」ですが、日常生活においても活かすことで、より豊かな人間関係を築ける内容となっております。福祉関係者だけではなく、多くの市民の皆様にも聞いていただければと思います。

日時 9月13日(土)

13時00分～16時00分  
(受付12時00分～)

場所 飯綱町民会館

対象者 どなたでもご参加いただけます

参加費 飯綱町民無料

申込期限 9月10日(水)迄

※事前申し込み必要

申込み・問合せ

飯綱町社会福祉協議会  
居宅介護支援事業所  
(Tel 253-5188)

共催 長野県介護支援専門員協会長野支部  
飯綱町・飯綱町社会福祉協議会

# 老いの支度講座開催中



本年度も、町から委託を受け「老いの支度講座」を5回シリーズで開催しています。第1回、第2回の講座の内容をお伝えします。

## 第1回 遺言書から考える老いの支度

6月24日、司法書士の高野氏を講師に迎え、遺言書のもつ効果と種類、相続の基本、成年後見制度についてお話をいただきました。

遺言書には、自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言などがあります。それぞれの作成方法や費用の大小、有効性など性質の違いについて教えてくださいました。

また、相続における配分や、相続放棄の手段。そして、成年後見制度の申立の方法や、本人の判断能力に応じた支援者の選任などについてわかりやすく教えていただきました。参加者から「法律の部分が

多く難しい内容でしたか、事例などを交えて教えていただき解りやすかったです」「相談窓口がわかりよかったです」といったご意見をいただきました。



## 第2回 老後のライフプラン設計

7月22日、ファイナンシャルプランナーの北村氏を講師に迎え、平均寿命と健康寿命、

収入と支出を知ることについてお話をいただきました。

毎月の生活費や車の維持費、固定資産税、旅行・趣味、介護などの支出や年金などの収入、貯蓄をしておかなければいけない金額を知っておくことは、将来の生活の準備をするために大切です。また、通帳は最低三つ用意し用途によって使い分ける（生活のため通帳、年金などを自動的に、天引きをして貯蓄する通帳、今まで貯蓄してきた通帳）など管理しやすくするテクニックを教えてくださいました。

参加者から「お金のことをあまり考えなくて生活していることに反省しました」「お金の話は聞いたことがなかったので大変ためになりました」「大変勉強になったので、今後実行していきたい」などのご意見をいただきました。

本年度の老いの支度講座は残すところあと3回となりました。皆さんも、老いの支度講座に参加してみませんか。

## 老いの支度講座 今後の予定

日時	内容	講師
8月29日(金) 午前10時～	高齢期の食事とは？	デリックちくま 管理栄養士 社会福祉協議会 歯科衛生士
9月 3日(水) 午後 3時～	健康寿命を維持するために	飯綱病院医院長 伊藤一人氏 飯綱病院 理学療法士
10月20日(月) 午前10時～	輝け！私の ビューティフルエイジング	笑顔生活コーディネーター 神谷陽子氏

# 飯綱町社会福祉協議会 予定【9月】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
9	2	火	飯綱町老人クラブ連合会 親睦研修旅行【1泊2日】	9	14	日	長野県障害者スポーツ大会
	3	水	今から考える、老いの支度講座		26	金	街中サロン「楽しく」
	12	金	街中サロン「楽しく」		26	金	災害にもつよい おれたの まちづくりを考える集い

## NPPO法人ささぎ

# さんばだより

7月のある土曜日、この日は午前中から、外気が体温を超える猛暑となり、2台のクーラーが「や」と出番がきたわい！（口がきけたら絶対そう言っている：）とばかりにブンブン室内を冷やしてくれて、この日ばかりはご利用者様方の「サバイブ！」という声もなく、職員の隙を見てクーラーのスイッチを切ってしまうこともなく、快適なさんば生活（職員にとつても）になるはずでした。ところが、これでもか、これでもかと設定温度を19度にまで下げたにもかかわらず、室内は猛暑。あまりかねたご利用者様方はうちわで自分の顔や体を扇ぎながら（さすがに隣の人を扇いであげる余裕はなし！）「熱い！」「あちいなー」「今日は特別暑いなー」と。職員も「どういんだい！こんなに暑くていいんかい！」と爆発しそうになった頃、「ガチヨン」とブレーカーが落ち（先に爆発）、「暑い騒ぎ」はひとまずお預け。

復旧作業が無事終了後（紐を一本引つ張っただけ）、クーラーの室外機がやけに静かで、水も排出していないことが判明しました。普段クーラーをしつかり使いつづけていなかっただとせいでいばそれまでですが、もつと早く故障に気付けば…。さっそく電気屋さんをお願いしてみてもらったところ、なんと、「ほこりによるフィルターが目詰まり」。「ロボットが掃除してくれてるんじやねえんかい！」（そういえば、そんな宣伝文句が…）という職員の声を聴きながら電気屋さんは掃除機とマジックリンでさんば中のクーラーのフィルターをきれいにしてくれました。電気屋さんの物言わぬ背中から、「フィルターの掃除なんて常識なんだけど！」という気持ちを感じられました。お恥ずかしい。

フィルター掃除完了、クーラー稼働中のさんばへ来てみて！

## あおぞらスケッチ

社会福祉法人  
林檎の里  
あおぞら

## 夏といえば・・・

夏と聞いて思い浮かべるのは、やっぱり海ですよね。

先日30℃を超える猛暑の中、利用者様数名と上越市の海へ行ってきました。見慣れない海に皆さん大興奮！到着して水着に着替え、いざ海へ。クロールなどで本格的に泳がれる方、砂浜近くでのんびり過ごす方、浮き輪でプカプカ気持ち良さそうに浮いている方：それぞれ楽しみ方で海を満喫されていました。

帰る頃には肌がこんがり  
と焼け、楽し  
い夏の思い出  
が出来ました。  
この暑さも  
だんだんとし  
のぎやすくな  
ってきます。  
もう一踏ん張り頑張りましょう。



## 《自然育見》のススメ

～地域のハシの目～

我が家の9月は、学校行事と秋祭りのおかげで、毎年忙しく過ぎていきます。飯綱町で暮らしている良かったな、と思うこの一つに、実はこの秋のお祭りがありまして、自然育見の実践としても、大変ありがたい関わりをさせてもらっています。

普段の暮らしは、質素な繰り返しの営みを意識しています。が、秋のお祭りの頃は、季節の廻りを感じながら、地域の皆さんと関わり、或いは土地神さまや儀式など、敵かな雰囲気はひたたり、ご馳走を食べて夜更かしをしたり・・・家族の暮らしだけでは経験できない、特別な感覚を受け取っています。

具体的には、稚古や当日の提灯持ち、または村舞いの見学など、お祭りの仲間に加わらせてもらうことなのですが、この家族以外の大勢の方と共有する非日常的な行事は、子どもにとって何より大きな「人としての学びになる」と考えています。

お盆もだいぶ過ぎたある晩に、涼しい夜風に乗って、地域のあちらこちらから、笛や太鼓のお囃子が聞こえる様になります。そんな「今年も『実りの秋』を迎えるな」という実感が沸き、同時に過ぎゆく『育ちの夏』を名残惜しく思い、しみじみ感じます。



どんな育ちをさせてあげられているか、どんな実りがあるのか、定点観察のよう「飯綱町ならではのハシの行事から感じ取っている」の頃です。

by 唯〇母

## ふれあい広場の来場者に 聴いてみました 「こんな町になったらいいな」

7月13日に開催した「ふれあい広場」では、住民の町づくりへの思いを共有すべく「住みよい町」について記入用カードを配り、来場者に伺いました。皆さんが住みたいと思う町はどんな町でしょうか？

来場者よりいただいた主な意見を紹介します。

- 人と人が良い関係を保てる町
- みんな1つになって仲良く暮らす町
- ボランティア活動がいきいきできる町
- みんな顔なじみで、仲の良い町
- ニコニコあいさつができる町
- (知っている人、知らない人、誰とでも)健康に過ごせるよう医療と福祉が保障される町
- 自然豊かで災害もあまりなく住みよい町
- 地域の伝統芸能が守り続けられ後継者育成もがんばっている町
- 不審者のいない平和な町
- 友だちといっぱい遊べる町
- 赤ちゃんからお年寄りまで一緒に暮らせる町
- 近くに公園など小さくても遊べる施設がたくさんある町
- 子育てがしやすい町
- 子どもも高齢者も近くの公園でなごやかに話したり、遊んだり見守ったりできる町
- バスや電車がたくさん走っている町
- 涼しい町

貴重なご意見ありがとうございました。

## 第99回 まちがいさがしクイズ解答

答え

「階段の段数」

「東屋」

「右側にいるうさぎ」

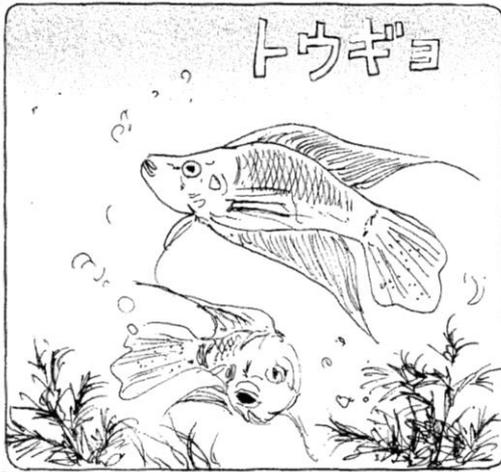
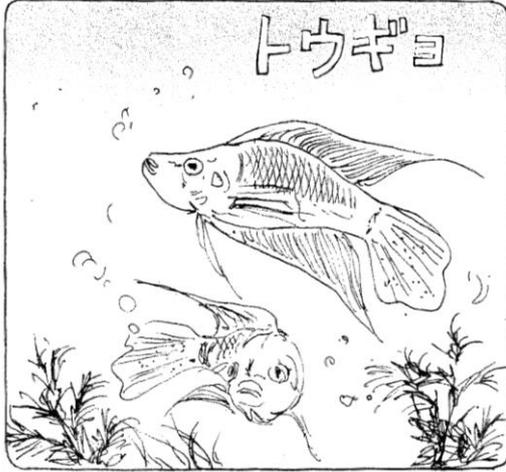
松橋 昌道様 / 清水友理子様 / 岡田 幸紀様

富井 香枝様 / 仲俣 柚希様

上記の皆様が当選されました。おめでとうございます。

# Q まちがいさがしクイズ

—第100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名様に素敵な景品をプレゼント!



※第99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。

ハガキ表  
52 389-1201  
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」

ハガキ裏  
・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3つの間違いの答えがわかった方は、左記の要領で記入の上、ご応募ください。社協ホームページクイズ応募フォーム又は社協来所による応募も受け付けております。(町内在住の方に限る) 締め切りは、9月15日です。  
【消印有効】





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。

**寄付**

宮本 享宜様  
三〇,〇〇〇円  
栄町 古紙のリサイクルを考える会様  
一〇,〇〇〇円

## 新 まちがいさがし 53



**りんごのつぶやき**

今年は春から毛虫が大発生、そして夏には羽化したマイマイガが夜な夜な乱れ飛び様子には本当に気持ち悪く、怖いものだと感じた。大型店の明るく大きな看板も文字がガの大群に覆われ読めない程だった。多くのコンビニでは店内のカーテンを降ろして外に光が漏れないようにしていたが、それでもたくさんさんのガが店先のガラス窓に密集して、私もゾツとした。ガを見て入店を避ける人もいた。店主は「これでも今日はマシな方なんですけどね」と言っていたが、お客を集める筈の看板や照明がガを集めてしまい、お客が遠ざかるとは皮肉なものだと思う。

そんな今年の夏も各地で猛暑が続き、ラジオでは盛んに「水分をたくさん取れ」とか「クーラー使用もためらうな」など熱中症対策を呼びかけていた。屋内でも熱中症でダウンする恐れがあるとのこと。「家の作りやうは夏をむねとすべし」と徒然草が説くように、やはり夏涼しい家に住みたい。ちょっと前までよく見かけた大きな茅葺屋根の家や、地面むき出しの土間のある家は電気も使わないのに夏とても涼しかった、こういう家が消えゆくのは残念だ。

商売のため店舗や看板を明るくしたらガに悩まされ、暑いからと冷房を入ると冷房病の人が現れる、節電を考え冷房を止めると熱中症を心配される、そんな産業構造と生活様式を維持するため、大きな期待とリスクを抱えたまま原発が動き出す。電気を使い続ける以上、今後も様々なシレンマに直面するだろう。なぜ深夜の商店に大量の照明が必要なのか、なぜ夏涼しい家が冷房の必要な家にとって代わったのか、この夏は群れ飛びガを見ながらあれこれ考えた。