

ふれあいポケット
はた山さん

題字 牟礼東小学校1年

2014
10/30

No.103

HUREAI POKETTO



床に寝ることができず

16日間車いすに座り続けるしかなかった・・・

【映画「生命のことづけ」より】

災害時の被害を最小限にとどめるために必要な平時の地域づくりと、高齢者や障害者、妊婦など災害時に支援を必要とする方の支援体制について学ぶことを目的とした「災害にもつよい おれたのまちづくりを考える集い」が9月26日に町民会館で開催されました。

当日は、東日本大震災の被災者である鷲見(すみ)俊雄氏の講演などを通し、災害時に少しでも普通の暮らしに近い状態を損なわないようにするために、住民が主体となって地域をつくっていく必要性などが参加者に伝えられました。(詳細は次ページをご覧ください)

●●●主な記事●●●

- P2 災害にもつよい おれたのまちづくりを考える集い
福祉総合相談窓口
- P3 さみずの郷から、こんにちは
坂上地区パワリハ体験
- P4 ボランティアコーナー
- P5 ボランティア表彰
お節料理宅配事業
- 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
トン汁フォーラム
- 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

災害にもつよい

おれたのまちづくりを考える集い

〜東日本大震災 障害のある方の死亡率2倍〜

未曾有の被害をもたらした東日本大震災。被災地では、三年半が経過した現在も未だ復興の途上にあります。

「災害にもつよい おれたのまちづくりを考える集い」では、私たちはこの震災から何を学び、どう行動していくべきかを被災者と支援活動実践者の生の声から学びました。

プログラムは、はじめに映画「生命のことづけ」の上映と、宮城県仙台市に居住し車いすでの生活をしている鷺見俊雄氏の講演を通じて、障害者の避難行動や避難生活の難しさを説明しました。鷺見氏の体験から、発災直後に停電のなか自宅を過ごし、通常は就寝介助にくるヘルパーが来なかったこと、情報が伝わらず倒壊の恐れがある建物に取り残されたことなどが紹介されたほか、実例として、耳の聴こえない方が、避難指示区域に5日間取り残されたケースや、障害の無理解により避難所

から出ていくように罵声を浴びせられたケースなどが紹介されました。

また、飯綱町の個人及び団体が実施した被災地支援活動の報告をばさみ、プログラム後半には災害時に支援を必要とする方に向けた避難スペースである「福祉避難所」に関する講座も行われ、参加者は実際に固く冷たい床の上で横になるなどし、避難所に必要な配慮を学びました。

(写真) これまでの支援活動と今後必要と見込まれる支援について説明するボランティア連絡会の小田切氏



福祉総合相談窓口

飯綱町社会福祉協議会では、誰もが住みやすい福祉のまちづくりを進めるため、左記施設に福祉総合相談窓口を設置しています。福祉に関する様々なご相談や、「お悩み」「困りごと」などございましたら気軽にご相談ください。相談は電話又は来所でお受け致します。

開設場所

ボランティアセンター
(飯綱町牟礼1972)

時間

平日午前9時〜午後5時

休業日

土曜日・日曜日・祝祭日

・年末年始

連絡先

TEL253-1001

※不在の場合がありますので、来所の際は、ご連絡をした後、お越しくださいますようお願い致します。

窓口では、主に左記のような相談をお受けしています。

ボランティア相談

- ・ボランティア活動の紹介について
- ・ボランティア保険の加入手続きについて

日常生活や金銭管理の相談

- ・日常的な金銭管理や日常生活に必要な手続きについて
 - ・福祉サービスの利用について
- ※相談は無料、サービスは原則有料

生活福祉資金貸付相談

- ・経済的自立と安定した生活を確保するための資金貸付について

※資金貸付には審査が必要です。

対象 低所得世帯・障害者世帯・

高齢者世帯



『さみずの郷から、こんにちは！！』

澄んだ空気と青空の下、さみずの郷でも、秋はいろいろな行事が目白押しです。秋の大運動会や紅葉見学、今年は野尻湖の周りをドライブしたり、お昼をみんなで食べに行く予定です。

先日、最長120kmというとてつもない距離を自転車のみで走りきる『信越自然郷・信越五高原ロングライド2014』が開催され、さみずの郷の前を大勢の選手が駆け抜けていきました。みんなで庭に出て、手や旗を振って、熱い声援を来る人来る自転車に贈りました。

信越自然郷・信越五高原ロングライド2014



マジックショーinむれデイ



また、むれデイサービスセンターでのマジックショーにも出かけ、ご利用者様と一緒に観賞しました。ハンカチや花、鳩などいろんなものが出てきて(まさに豆鉄砲をくらったかのような)驚きの連続でした。「こんなに近くで手品がみられて良かったあ〜」と大喜びでした。初冬には、『さみずの郷見学会・第2弾』も計画中です！！詳しくは、次号でお知らせします。

ご利用者様と楽しい時間を過ごして下さるお仲間募集中です。
ご連絡をお待ちしております。

＊＊お問い合わせ＊＊
さみずの郷
TEL:253-8882(担当:小林)

坂上地区の皆さんが パワーリハビリを体験

9月28日、坂上地区の方13名が、りんごパーク(旧三水村交流人材育成センター)でパワーリハビリテーション(以下パワーリハ)体験をしました。

パワーリハの効果

パワーリハは、筋肉増強を目的としたプログラムではありません。専用の機械を使った軽負荷のトレーニングで、無理の無いように全身各部の使っていない筋肉を動かします。それにより、動作が容易になり、体力の維持・改善にもつながるといわれています。

また、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」など心理的

効果もあるといわれています。

体験した方々から「身体が軽くなった」「またやりたい」など、喜びの声を頂きました。

参加者の中には、日頃からパワーリハをご利用されている方もおり、他の参加者に「パワーリハに行くようになってから、身体が動くようになったね」とお話をされていました。



ボランティア 市民活動コーナー

ボランティア連絡会

～東北復興支援視察研修～



9月3～5日の間、飯綱町ボランティア連絡会19名は、東北復興支援視察研修として、岩手県山田町をはじめ、その他近隣市町村で視察研修をしました。

飯綱町から義援金

過去3年間にわたり、防寒着「ねこ」等をお送りするなど継続した支援活動をしている山田町に、第9回いづなふれあい広場をはじめ、多くの住民の皆様からお寄せいただいた義援金を山田町社会福祉協議会にお届けしました。

なお、山田町社会福祉協議会にお届けした義援金額について左記のとおりです。

義援金総額

110,000円

▲義援金を渡すボランティア連絡会金箱会長、ふれあい広場寺島実行委員長と神谷副実行委員長



山田町サロン交流会

山田町に43カ所ある仮設住宅のうち2カ所へ山谷仮設団地談話室・旧長野団地仮設談話室でサロン交流会を行いました。「人が集まってくれるのか?」と心配もありましたが、各会場15名ほどの方々にご参加いただきました。

山田町の皆さんは、連絡会が持参した長野県の郷土食「おやき」や旬の桃等を食べ

▲サロン交流会①



ながら、今まで心に抱いていた想いを話されていました。終始、お互いから「ありがとう」という言葉が溢れた温かい交流会となりました。

▶サロン交流会②



▲津波にのみこまれた中学校（海拔約20メートル）前で語り部の説明に耳を傾ける参加者



牟礼西小学校児童から感謝の気持ち

牟礼西小学校児童から感謝状

児童の登下校時に、見守り活動を実施している、野村上地区在住の井澤久氏に牟礼西小学校の児童一同から感謝状が贈られました。

この活動は、老人クラブが庭掃除や農作業、散歩の際、地域の安全を守る取り組みとして開始されました。

井澤氏は、更に通学路には危険な場所もあり、児童が安全かつ安心して登下校ができるようにとの想いから、平成16年から現在まで、見守り活動を行っています。「この活動を通して、子どもの笑顔から元気をもらうことができ、子どもの純粋な気持ちと触れ合えるのが楽しみ」だと話されています。

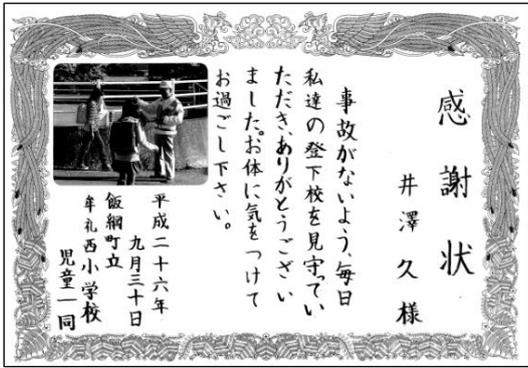
また、「子どもたちの気持ち何よりうれしい。児童が事故に合わないように気を付けて見守り活動を行なってきました。今後も身体の続く限り、見守り活動をしていきたい。」と

活動に対する抱負も語られていました。



井澤氏から児童にメッセージ

歩道の縁石上を歩く人がいますが、雪が積もったとき、落ちたり滑ったりして怪我をしては大変です。危ないのでやめてくださいね。



▲牟礼西小学校児童より贈られた感謝状

心こもるお節料金は いかがですか

飯綱町社会福祉協議会では、70歳以上の一人暮らし世帯、75歳以上の高齢者世帯、並びに父子家庭、母子家庭及び町の配食サービスを受けている方を対象に今年もお節料理の宅配を12月29日(月)に行ないます。

昨年度は、174世帯の方から注文を受け実施いたしました。お節料理は、ボランティアグループの「わらび会」の皆様が心を込めて手作りに、配達を民生児童委員の皆様が行います。料金は1個1,000円です。

また、手作りのため注文は一世帯1個とさせていただきます。
お節料理を希望される方は、11月30日(日)までに地区の民生児童委員の方又は飯綱町社会福祉協議会(Tel 253-8456)へお申込みください。
※お節料理宅配事業は、共同募金の配分金とJAながの飯綱支所様からの助成金を受け飯綱町社会福祉協議会が実施いたします。



シニアカーを お譲りします

ボランティアセンターに「町内の必要な方に使っていただきたい」と、使用しなくなったシニアカー(セニアカー)をお譲りいただきます。

譲受を希望される方は、11月30日までにボランティアセンター(Tel 253-1001)までお申し込みください。希望者多数の場合は、抽選となります。また譲受先には12月5日までにご連絡させていただきます。

なお、お使いいただく前に業者より取扱い説明を受けていただく必要があります。受け取り後の返却は受付することができませんので、あらかじめご了承ください。



▲スズキ セニアカー ET4D 取扱説明書付

飯綱町社会福祉協議会 予定【11月】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
11	3	月	秋の空き缶拾いボランティア	11	25	火	介護者のつどい
	8	土	第38回信州発ボランティア・地域活動フォーラム		21	金	オレンジカフェ*
					28	金	街中サロン「楽らく」

※認知症の方やその家族、地域住民の方々の誰もが参加でき、団らんや情報交換などしながら楽しく集う場所

NPO法人さすず

さんばだより

さんばの夏の風物詩、ヘーヒツテブルー（ヘブリリーブルーをさんばでは愛情込めてこう呼ぶのです。）は、台風風に、しがみついていた命綱を切られたり、あまりに成長しすぎた自分の重さで、屋根の高さを越えたと思ったら、ずるっと半分の高さに落ち込んだりしながらも、衣替えの今日、真夏の朝のように見事な青い花を咲かせています。

青いといえば、開所4年目を迎えたさんばの当初の青畳はすっかり黄畳になり、ズボン、靴下には井草屑が付着、掃除機のごみためにもたまってくるようになってきました。（ほんとは、吸い込んだほこりがすぐくて井草屑はよく見えない！）そこで、おすべりかカーペットを敷く、板の間にしておすべりという経済面を考慮した案が出ましたが、結局、「万が一転んでもショックが少ないのは畳！」、「ご利用者が一番大事」（えらいー）ということに畳替えをすることになり、それなら

お祭りの獅子舞に間に合わせてもらおう（畳屋さんの都合は考えず：）ということになりました。お祭り前の休日、2日間で畳替え完了。（さすが畳屋さん！）目に飛び込んでくる青い畳、鼻に飛び込んでくる青畳の匂い、「〇〇と畳は新しいほうがよい」を実感しました。ご利用者様方にも、へり

びかぴかの新畳を大変喜んでいただき、青畳の匂いを胸いっぱい吸い込んで、お城の殿様、奥方様の気分を味わってもらえたことと思います（発想がおかしい？）。職員一同は、靴下の底面をうつつら緑（青？）に染めながら、おやつのかぼちゃをこぼさないように（これはややこしい）、米粒をふんづぶさないようにと「獅子が舞われるその日まで！」を合言葉に「畳様」を大切にしてみました。今度は、敷き詰めたおすべりまでもが擦り切れてきたさんばの畳替です。皆さん、さんばに青畳の匂いをかぎにきてみて！

あおぞらスケッチ

社会福祉法人
林檎の里
あおぞら

直売所バンザイ！

天候不順による日照不足の為、野菜の値段が高騰しています。あおぞらのグループホームでは、休日の食材は、グループホームごとに購入し、ご利用者様方の「食」への願望を達成しようと、職員は日々、奮闘努力、切磋琢磨している次第なのですが、折しも4月からの消費税アップによる物価上昇、そしてこの野菜の高騰：ウーン食費が…。

そんな時、ある地元農産物直売所を通りかかると、まだ開店してから間もないというのに、たくさんの人で賑わっているではないですか！

「よし！ここは負けてらんねえ」と、なぜか戦闘態勢の心持ちで飛び込んでみると、その品質の良さ、量の多さ、価格の安さに度肝を抜かれました。

直売所の皆さん、そして生産者の皆さん、素晴らしい食材をありがとう！そして、これからも、よろしくお願ひします。

《自然育児》のススメ

～ 爺婆と～

飯綱町の子育て家庭は三世代同居(中には四世代も)多いようです。園や学校の送迎でも、じいちゃんばあちゃん(というほどお年寄りではありませんが)活躍をお見受けします。そして家族みんなで子どもを育てている、そんな頼もしさを感じています。

自然育児は、七～八〇歳以上の方の「子どもの頃の暮らし」を参考にしているのです。もしご家族に自然育児世代がいらっしゃるご、貴重な情報元になりますね。飯綱の里ならではの、その家庭ならではの子育てを直接、受け継いでいただけるように思います。

さて、ネイティブアメリカンには「悪意の中で育った子どもは自信をなくし、他人をさげすみ、誰とでも戦う大人になる」という言葉が伝わっているそうです。

一番のおススメは、これまでお伝えしている『自然育児』です。と、同時に「大人同士の仲が良い家庭」であることが大切だと思います。

親夫婦、子ども夫婦、その親子関係・・・大人の暮らしはそれぞれ課題が多く、大変です。ですが子どもの前では、どうぞ「悪意のある言葉(悪口)は控えてください。誰に対して発せられたものでも、悪口は子どもを深く傷つけてしまいます。

父母の努力が親の経験値を上げ、家族の大人全員がお互いに協力し合いながら、家庭全体の経験値、そして価値を高める、そんな暮らしこそが、子どもと育ち合う良さかもしれません。

実りの秋は、寒さに備える季節です。人との関わりも、より一層温かにお過ごしくださいませ。



by 唯の母

第7回トン汁フォーラム、信濃町地域交流施設で開催

10月4日(土)、秋の澄みわたった晴天の中、信濃町公民館地域交流施設古間支館で、第7回トン汁フォーラムが開催されました。これは、障害がある方もない方も、若男女が共に暮らし、飯綱町と信濃町の両町民が、「みんなで作って、みんなで食べて、みんなで語り合う」ことを通して、お互いを理解し、誰もが住みよいまちを目指す趣旨で開かれたものです。

申込方式を採った今フォーラムには、スタッフを含め100余名が参加。トン汁の調理を障害者の方々が信濃町日赤奉仕団及び信濃町のボランティア団体である「ひまわり会」の皆さんの協力を得て行ったほか、レクリエーションスポーツ、声を聞く会、「車イスのギタリスト」川崎昭仁氏による演奏などが行われました。参加者からは、「会場がコンパクトにまとまっていて一体感があり、良い交流ができた」との声が聞かれました。



第101回 まちがいさがしクイズ解答

答え

「道路沿いの看板」

「車止め」

「左上の鳥」

宮沢 忠治様 / 高橋 陽子様 / 清水 宏彦様 /

高橋 司様 / 寺島 香澄様

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102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101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、11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。

名	5,000円	お米 60kg	お米 100kg
宛		荒井 治彦様	仲俣 孝志様

寄付



🍎 りんごのつぶやき 🍎

だいぶ前、ある組織で働いていた時のこと、先輩が新人社員に「気合い」を入れていた。しかもみんなの前で。彼が大きなミスもしていないのに「お前の為を思って言っているのに、お前のそういう態度がダメなんだ」「やる気ないなら辞めろ」「お前の先輩の〇〇も△△もそういう態度じゃなかったが、お前がそういう態度なら勝手にしろ、俺はもうお前の面倒は見ないからな」と。思ったことが言えない重苦しさだけが残った。「仕事の基本は報・連・相」なんて嘘だ、誰が相談などするものか、と思った。

その後出向した組織で、自分が仕事でミスしたことがあった。「係長に話せば気合い入れられるだろう」とヒヤヒヤしながら腹を決めて報告したら、意外にも係長は「判った。この件は至急あなたに対応して下さい。これは私がやる、もう一つの件については〇〇さんに依頼しよう」と、すぐ対応策を決め、何とか事なきを得た。その後「もうこんなことのないように、もし手一杯だったら私に何でも言ってくれ」と係長から注意をされたが、後日そのミスを蒸し返されることはなく、また仕事で上手くいった時は「良く頑張ったな」とみんなの前で誉められた。そんなこともあってか、最初は上司への報告や相談が嫌だった自分が、その組織で働いていたら、少しだが正直に話せるように変わった。自分もこういう上司になりたい、と思った。

独りで何かする時に自分に気合いを入れるのは良いが、みんなで動く時、若手にやたらと気合いを入れたがる人がいる。でもそれで上手く行った試しがあるだろうか？