

ふれあいぽけっと はらたころ

題字 牟礼東小学校1年

2015

1/30

No.106

HUREAI POKETTO



がたく塾お餅つき

平成26年12月13日にりんごパークセンターを会場にがたく塾が開催され、27名が参加しました。寒空の中、塾生は自分の身長と同じくらいの杵を高く振り上げ、力強くお餅をつきました。

つきたてのお餅に和えるものは、6月に駒打ちをした原木なめこと石臼で挽いたきな粉の2種類です。9キロあったお餅も育ちざかりの塾生にとっては何のその。自分たちの力で作ったお餅の味は格別だったことでしょう。

●●●主な記事●●●

- P2 むれデイパワリ八体験
お楽しみ食事会《上赤塩》
- P3 さみずの郷から、こんにちは
ふれあいの園クリスマス会
- P4 ボランティアコーナー
- P5 遺族会写真・遺品のご提供について
地域福祉フォーラムのお知らせ
- P6 社協予定表
いいつなの福祉事業所紹介
- P7 自然育児のススメ
- 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

むれデイでパワーリハ体験会を開催しました

平成26年12月18日、むれデイサービスセンターを会場に「パワーリハ体験会」を開催しました。

この体験会は、日頃からむれデイサービスセンター等で活動を行なうボランティアを対象に、新しく導入したりハビリマシンの使用方法やその効果等について、ご説明するために開催しました。

このマシンを使うことで、無理なく安全に眠っている筋力を動かすことができ、階段の昇降や移動といった生活動作を容易にすることができますと言われています。

体験した方々は「ゆっくりに動かすのも楽じゃない」など、感想を述べていました。

パワーリハビリのマシンについて、「知りたい、

体験してみたい」等ございましたら左記までご連絡ください。

****お問合せ****
むれデイサービスセンター
電話25377527



食事を通じた地域づくりへ上赤塩

上赤塩組では数年前、そば好きが集まり、組の荒廃地を利用し、そばの種まきから収穫まで行い、そばづくりを楽しむ「そば同好会」(会員25名)を立ち上げました。

当初2年は、土地が悪く思うように収穫ができませんでしたが、3年目にしてようやく収穫ができると喜んでいたところ、収穫2日前にイノシシの被害に遭い、全滅してしまいました。



そんな中、「一杯」を酌み交わしていた時、次回は収穫したそばを自分たちだけでなくお年寄りの皆さんにも食べてもらおうという話を持ち上がりました。

そして翌年、計画を実行し、上赤塩地区でも毎月行われている「いきいきサロン」の参加者に打ち立てのそばを食べていただきました。

3回目の開催となったこの12月には、地区福祉推進委員(伍長さん)が加わり、「お楽しみ食事会※」

と「いきいきサロン」を併せて実施し、そば打ち体験講習と、認知症に関連した「暮らしやすい地域づくり」についての話も聴きました。

当日は、男性の参加者も多く大盛況で、42名がおいしい打ちたてのそばや昔話などを楽しみました。



上赤塩も少子高齢化の波がきており(世帯数106戸 内15戸が一人暮らし)、これから益々高齢の方が増えていきます。

「地域で安心して暮らせ、ともに支えあう地域づくり」のため、これからも食事会などを開催していく計画です。

お楽しみ食事会…社協が地域づくりを目的とした食事会に助成する事業

『さみずの郷から、こんにちは！！』

本年もご愛顧の程、よろしくお願い致します。

大雪が降った年末に、さみずの郷(デイサービスセンター)ではクリスマス会が開催されました。

ボランティアグループ「オカリナの会」によるオカリナの演奏や、「野いちご会」による大正琴の演奏に合わせて歌をうたい、「懐かしいねえ」と昔を思い出されているようでした。また、職員によるダンスや大きい(沖?)サンタクロースも登場し、とても楽しくにぎやかなクリスマス会となりました。プレゼントに職員お手製のご利用者様の名前を刺繍したポーチをお渡しし、皆様とても喜ばれていました。

さみずの郷で、楽しい体験をしてみませんか？随時、お仲間募集中です！詳しくは右記にお問い合わせ下さい。また、見学もできますのでぜひ、お立ち寄り下さい。



◀オカリナの演奏

大きいサンタクロース ▶



＊＊お問合せ＊＊

さみずの郷

電話：253-8882(担当：小林)



ふれあいの園でクリスマス会



平成26年12月23日にデイサービスセンターふれあいの園で、『えべさ*』の参加者様とご利用者様約40名で合同クリスマス会を開催しました。参加者同士「たまには皆で作って食べるのもいいね～」と会話をしながら、パエリアやカボチャのスープなど御馳走を慣れた手つきで仕上げて行く姿はさすがです。

出来上がった料理は皆でテーブルを囲んで食べました。皆で作って皆で食べる♪楽しさ、美味しさも倍増です。



※えべさとは・・・自立の方の閉じこもり予防、交流の場として、毎週日曜日ふれあいの園2階を会場に開催している。

ボランティア 市民活動コーナー

ボランティアセンター職員紹介

町民会館併設元気の館に事務所を構えるボランティアを
したい人、してほしい人をつな
げたり、ボランティアの知識・
技術を習得する講座等を計画
する部署「ボランティアセンタ
ー」。

そこには、日々、飯綱町のボ
ランティアの調整等を行う職
員がいます。今回はボランティ
アセンターで働く職員を紹介
します。(実際の職員はイラス
トのような顔なのか?ぜひ、ボ
ランティアセンターに来てみ
て!)

- ①名前
- ②職名
- ③趣味
- ④悩み
- ⑤一言



① 町田健太郎 ② 福祉活動専門員
③ 庭木の手入れ・海外旅行



④ 毎日、いやな夢を見ること
⑤ 始めれば楽しいボランティ
ア。まずはお気軽にボランティ
アセンターにお越しください。

① 内山敬太 ② ボランティアコーディネーター
③ フットサル(初心者・野球観戦)
④ 働き始めて、体重が増えたこと
⑤ 「楽しさ」を共有しましょう。お気軽にボランティ
アセンターにお越しください。



ご希望にお応えして、ボ
ランティアセンターの電
話番号が増えました!
かねてより、住民の皆様か
ら「ボランティアセンターは
電話が通じにくい」という旨
のご意見を頂戴しておりま
した。

このご意見に答えるべく、
新たに左記の番号を追加し
ました。ボランティアセンタ
ーに御用の方は、現在利用の
番号(253-1001)以外
に左記の番号もご利用くだ
さい。

 **新規電話番号**
050-35595-1002



お知らせ・募集
あいさつ・声かけ運動について
毎月1日はあいさつ・
声かけ運動の日

飯綱町では、毎月1日をあ
いさつ・声かけ運動の日とし
て、「あいさつ・声かけ」を通
じた地域で安心して暮らせ、
ともに支えあう地域づくりを
推進しています。

広報等の配布時、回覧板を
回す際など一声かけて渡しま
しょう。

また、「おはよう」、「こんに
ちは」、「ありがとう」、「ごめ
んなさい」など地域・家庭・
学校等で住民一人ひとりが自
分のできる範囲で「あいさ
つ・声かけ」を実践し、運動
の輪を広げていきましょう。

お問合せ
飯綱町役場保健福祉課福祉係
電話 253-4764

ふれあい

助けあい

支えあい

を大切にした地域づくり

地域福祉フォーラム開催



「誰もが安心して暮らすことのできる地域福祉の実現」を目指し、福祉課題について理解を深め、課題解決の方法を町民の皆さんと一緒に考える機会として地域福祉フォーラムを下記の日程で開催します。

日時 平成27年3月1日(日)

午後1時15分～

午後3時30分

場所 飯綱町民会館ホール

内容 ・社協表彰

・寸劇

・講演「住民力が要！

みんなが主役の地域

づくりとは」

講師：中村 美安子氏

(神奈川県立保健福祉大

学保健福祉学部社会福祉

学科 准教授)

お問合せ

飯綱町社会福祉協議会

(電話)2533-8456

※介護が必要になった高齢者も、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けられるように、「医療・介護・介護予防・生活支援・住



主催 飯綱町

飯綱町社会福祉協議会

共催 飯綱町ボランティア

連絡会

講師プロフィール

社会福祉協議会職員、神奈川県立保健福祉大学助手、厚生労働省社会・援護局地域福祉専門官を経て平成21年4月より現職。厚生労働省では、「これからの地域福祉のあり方に関する研究会」、平成21年度創設の国庫補助事業「安心生活創造事業」の創設に関わった。専門は地域福祉。

戦後70年 戦中・戦後の資料提供のお願い

飯綱町遺族会では、戦後70年を機に恒久平和を願い、また、日清、日露、第一次世界大戦、第二次世界大戦の経験の子々孫々まで伝えていくため、平成27年8月15日に記念誌の発刊を予定しています。つきましては、左記のとおり町民の皆様のご協力をお願いいたします。



提供資料

・戦中戦後の写真や遺品など

受付期間

・平成27年2月27日(金)まで

お問合せ

飯綱町社会福祉協議会

電話：2533-8456

備考

ご提供いただける方は、右記にご連絡をお願いします。後日、記念誌編集委員がご自宅に伺い、ご提供いただく資料の写真を撮らせていただきます。

飯綱町社会福祉協議会 予定【平成27年2月】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
2	7	土	手話チャレンジ講座	2	21	土	手話チャレンジ講座
	8	日	があたく塾終了式		25	水	わらび会
	9	月	わらび会料理教室				

ニキイケマセンターいっしょな日記

新年明けましておめでとう
 ございます。今年の干支は羊。
 優しく穏やかな性格で群れを
 なす羊は家族の安泰を示し、い
 つまでも平和に暮らす事を意
 味しており、また十二支の第8
 の位置にあることから末広が
 りを表し安定と繁栄の象徴と
 されているそうです。今年も皆
 様にとって平和な1年となり
 ますように…。さて、12月の
 積雪が根雪になり、飯綱町でも
 所により停電が発生した今シ
 ーズンの始まりでした。諸説
 あるとのことですが、この大雪
 も地球温暖化の影響があると
 いうから不思議です。温暖
 化になると南極や北極の氷が
 溶けて、地球上の水の量が増え
 ます。水の量が増えると大気中
 に含まれる水分が多くなりま
 す。水は空に上がって雲にな
 り、この雲(=水)が雨や雪を増
 やす…というのが理由だそう
 です。

でも、どんなに外が寒くても、雪が降っていてもセンター

の中はいつもぽかぽか。ご利用者様や職員の笑い声で元気いっぱい、熱気いっぱい。お正月には門松の貼り絵をし、即席の神社を飾って初詣。お賽銭には気前よく100万円札？を入れて1年間の幸せをお祈りしました。冬の間、畑に出られず体をもてあまし気味の方(そうでない方ももちろん!)是非センターに遊びにきませんか? ボランティア、お話し相手大歓迎です。

◀センターに神社が出来ました



SUNってなにしている所?



相談支援事業編

SUNの相談支援事業では、町内にお住まいのすべての方(障害があるかわからない方も含みます)を対象に福祉的な相談をお受けしています。福祉サービスや病院、適切な機関のご紹介等を行なうほか、福祉サービスをご利用になる方のサービス等計画案の作成も行っています。「誰に相談したらいいかわからない」という方は、一人で悩まずに、まずは左記連絡先にご相談下さい。



お問合せ

NPO法人SUN 担当: 戸谷

090-9664-1964

《自然育児》のススメ

テレビその二

前回の続き「テレビ」を見なくて良かったな」の理由、その③は、買いい物で迷わないことです。

子ども用品にテレビキャラクタもは多いです。自然育児は素材だけでなくデザインも意識したいので、見ないことがキャラクタも購入の予防になりました。

ところで、見ない暮らしは覚悟が要るかも知れません。子どもよりの、大人の習慣の方が決める手になるからです。我が家は「子ども自身が怖かった」ので、見ない見極めは簡単でしたが、大人の暮らしには工夫が必要でした。例えば普通に見ているじいばあです。

子どもが小さかった頃のこと。じいばあは構ってもらいたそうなお時間があった。ちょうどテレビが付いていました。そこで子どもには「今(前回の怖い)テレビだから、じいばあが見

終わったら遊んでもらおうね」と言い、待ちました。じいばあには「テレビが怖いようだから、見終わったら教えてね」と伝えました。やがてじいばあは、子どもと一緒にいる時は、スイッチを切ってくれるようになりました。暮らしの優先順位を変えて買ったのだと思います。テレビを見ないといじめられる、お友だちと遊べない、頭が悪くなると心配する人もいましたが、そんなことはありませんでした。

子ども時代だからこそ、本物を見たり聞いたり触ったり、直接関わる経験を大切にして欲しいと思います。

by 唯〇母



お知らせ

いきいきサロン 全員集合

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」。そ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。

日時 3月11日(水)

午前10時00分～午後4時00分

場所 むれ温泉天狗の館 大広間

内容 『かんたん！腰痛予防のヨガ講座』

講師：NPO法人国際総合ヨガ協会

本部講師 松橋明先生

『わたしの暮らしが変わる 激変介

護保険』

説明者：社協職員

参加費 1000円

(入館・昼食・保険代を含む)

持ち物 手ぬぐい

対象 町民

定員 100名【申込み締切3月5日(木)】

※町内を送迎バスが巡回します。

参加申し込み及びこの事業に関するお問い合わせは左記までご連絡ください。

お申込み・お問合せ

ポランティアセンター(電話2533-1001)

第104回 まちがいさがしクイズ解答

答え

「キツネ」

「手前の人のスノーボード」

「中央のスキーヤーの向き」

松橋 邦子様 / 原田 皓成様 / 宮澤真由美様 /

鶴田ひろみ様 / 小口 鉄枝様

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105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104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) 締切りは、2月13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。

仲俣 孝志 様	お米100kg
匿名	50,000円
匿名	50,000円
匿名	20,000円
匿名	70,000円

寄付

長野県労働金庫長野東支店運営委員会 様

新 たらはがし



🍎 りんごのつぶやき 🍎

どんな組織でも、何故かみんなに面白いようにかまわれてしまう、所謂「いびられ役」という人が必ず一人はいます。例えば「必殺仕事人」の中村主水、「ドラえもん」のび太、「笑点」の林家喜久扇師匠など、典型的です。会社にもちよっとセクハラまがいの言動をしたが為に、何をしても女子社員一同に「ちよっと聞いてよ、〇〇さん、またセクハラ発言してたの!」「もう!嫌ね」などと言われる人がいます。

「いびり・いびられ」の関係は、見方によってはじめのようにも見えますが、「いびり」がいじめと決定的に違うのは「いびった相手を決して仲間外れにしない」という信頼関係だと思います。絶対に仲間外れにしないという条件下で「いびられ役」がいると、人間関係がスムーズになると思えます。例えば、社内ですべてスケベオーラを出しまくる「セクハラおやじ」が「いびられ役」になることで、女子社員がまとまった、思ったことを溜め込まずに言えるようになった、という経験、皆さんはありませんか?

「いびられ役」というのはとても重要、そしてとても難しい役割です。みんなからきつい言葉を浴びせられてもさらっと流せる精神力、そして相手との関係を断ち切らないよう自分から相手の懐に入っていく度胸、そして誰にも平等にいびらせるサービスク力が無いと務まりません。もし皆さんの周りに「いびられ役」がいたら、口ではきつい事を言ったとしても、心の中ではそっと感謝してあげて下さい。