

ふれあいぼけっと

今月の題字
三水第一小学校 一年

いわた えい 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

があたく塾終了式



主な記事

- があたく塾終了式
- 社協予定表
- なごや家廃止について
- 日赤救急員養成講座
- 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9日、飯綱リゾートスキー場を会場に『第7回 けつぞり大会』が開催され、があたく塾から6チームが参加しました。各試合熱戦が繰り広げられ、チーム一丸となり「どうすれば速く滑れるのか?」「スタートダッシュが大切だから」と選手も応援する人も共に熱くなりました。

また、午後は新雪の中、雪合戦や宝探し、雪玉ころがしをしました。予想をはるかに上回る大きさの雪玉は、塾生の身長よりも大きく大人が押してもビクともしないものが出来上がりました。

来年度のがあたく塾も面白企画を計画中。塾生、スタッフのご参加お待ちしております。

※募集は5月ごろ行います。

社協月間予定 ★平成26年3月12日～4月10日★

月	日	曜日	予定	月	日	曜日	予定
3	12	水	いきいきサロン 全員集合	3	14	金	街中サロン「楽らく」
	13	木	魚料理教室		28	金	街中サロン「楽らく」

小規模通所介護事業所 宅老所「なごや家」閉鎖のお知らせ

宅老所「なごや家」は平成16年10月の開所以来約9年半、地域の皆様を始め、町民の皆様に愛されて、運営を続けてまいりましたが、建物の老朽化が進み、ご利用者様の安全確保が困難なため平成26年3月31日をもって宅老所「なごや家」を閉鎖することとなりました。

皆様の長年にわたるご厚情に心から感謝申し上げます。

尚、「なごや家」のご利用者様につきましては、デイサービスセンターふれあいの園で引き続きご利用いただきます。

皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解をいただき、今後とも変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。

飯網町社会福祉協議会

日赤救急員養成講習会開催

皆さんはこのような状況に遭遇したらどう対応しますか。もし、災害が起きて目の前にけが人がいたら…交通事故の現場に遭遇し心肺停止の人がいたら…家族が急病で倒れたら…。

毎年、全5日間の日程で、講師の石井賢郎氏（日本赤十字社長野県支部派遣講師）の指導のもと、日赤救急員養成講習会が開催されています。

この講習では、教本の読み合わせや町内の学校や公民館など約28ヶ所※に設置されるようになったAED(自動体外式除細動器)を使った心肺蘇生

法、三角巾を使った固定術など救急法の技術・知識を学びました。最終日には、学科と実技の試験が行われ、受講者は緊張する中、これまで学んできた講習の成果を発揮し、試験に臨んでいました。

3月13日(木)に受講者全員に日本赤十字社長野県支部より届いた認定証の授与式を行ないます。

※飯網町がAED設置を把握している場所



あおぞらメンチ

社会福祉法人
里の檜
あおぞら



ご利用者様は食欲旺盛！毎日、元気に過ごしています。ケアホームひまわりで、おやき作りにチャレンジしました。おやきの具はキャベツ、あんこ、皆で育てた大根を使った切干大根の3つです。

小川村出身のMさんは「僕にまかせて」と言って、上手に生地を伸ばしていました。他のご利用者様も慎重かつ真剣に具材を包み丸めていました。ご利用者様力作のおやきは、形は個性的で、どれもとても美味しいものが出来上がりました。このような活動を通して、今まで知らなかった新たな一面を見ることができ、職員にとっても有意義な時間となりました。

まだ寒い日が続きますが、これから作業の息抜きに温かい料理を囲んで食べたり冬の楽しみを満喫していきたいです。



さんばだより

今年こそはと期待していたお年玉付き年賀ハガキ、さんばにいただいた分は全部はずれ、さんばから差し上げた分も全部はずれ（どうしてわかるのかって？細かいことは気にしない！）残った分も全部はずれでした。 がっかり！

この時期のさんばのおやつが一番人気は何と言ってもお汁粉。ご利用者様が大好きなおもちをいつでも食べていただけるようにとさんばでは餅つき機まで買い込んでいます。ご利用者様がお汁粉餅を食べるためには、もち米の準備から始まって、餅つき（もち米を臼でよくつき、機械に入れてスィッチを入れるだけであとは機械任せ）、餅丸め（さんばは丸餅なので、機械から大騒ぎで取り出したあつちつついの餅の塊を左手でつかんでふんぎゅとほり出し、右手でひきちぎっては片栗粉をしきつめたバットに投げ入れ、「大きすぎる、小さすぎる、片栗粉をつけすぎる」という声が飛び交う中、何とか二回分の丸餅完成）、餅やき（ちよっと焼くと香ばしいのです。このひと手間が大事）、汁粉の汁づくり（薄すぎず、濃すぎず、甘すぎず…。さんばには小姑がいっぱいいるので…）と、ここまで大変な騒ぎが必要なのです。そして出来上がったお汁粉が、運ばれ、冷めないうちにと職員が見守る中、おやつタイムとなるのですが、いつもはご利用者様と一緒に食べたり飲んだりしている職員が餅の日に限っては、ご利用者様が口に入れる餅の大きさ、噛み切り方、顔つきに注意を集中させ、餅を食べ終わるまでは、自分では食べません。（さすが！あたりまえ？）運が良ければ、お汁粉おやつに当たります。さんばにきてみて。



雪かきの達人



今年の冬の初めは雪が少なかったですが、先日の大雪は驚きましたね。雪が降れば雪かきをしなければなりません。

ある朝、職員より早く出勤をしていたご利用者様が、先に雪かきを始めていました。4年前に長野県へ越してきた私よりもスノーダンプやシャベルの使い方が巧い！（当たり前ですが）そして、余裕がある！知り合いの方が乗った車が通るたびに、笑顔で手を上げて挨拶をしています。

私は必死すぎて周りを見る余裕がないっていうのに…。また、ご利用者様のほうが広範囲の雪かきをしてくれているのに、疲労困憊なのは私のほう…。

重労働の雪かきを、少しでも楽にさせる体の使い方や方法が必ずあるはずなので、ご利用者様の動きを見ながら、日々精進していかなければなりませんね。



お問い合わせ先 NPO法人SUN 電話: 026-253-0133 FAX: 026-253-0166

ボランティア・市民活動コーナー

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:026-253-1001・FAX:026-253-1002)[担当:内山]までお願いします。

いきいきサロンって知っていますか？

いきいきサロンとは、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ものです。とはいっても、枠にとらわれず建物を飛びだして活動をおこなうサロンもあります。

現在、町内では40会場を超え、ユニークな活動をしている所もあります。

- 休耕地を活用して蕎麦栽培し、そば打ちをして参加者みんなでいただきます。
- この時期役立つ確定申告の仕方や税の勉強を企画しています。
- 花畑を作り地域を花いっぱいにしています。
- 熱中症予防や減塩食など健康について勉強しています。
- 季節の野菜を簡単に作れる料理講習を企画しています。
- 生誕250周年を迎えた小林一茶にちなんで『俳句』を活動に取り入れるところもあります。
- 日本の伝統文化の餅つきや神酒口など昔ながらの行事を企画しています。

活動内容は様々です。新しくいきいきサロンを立ち上げたい又は活動内容の困りごとなどがありましたら飯綱町ボランティアセンターにご連絡ください。

ガイドヘルプボランティアが外出をお手伝いします

全身性障害や視覚障害などにより、通院や買い物、余暇活動など一人での外出が難しい方の外出に経験のあるボランティアが付き添い、支援します。

- 内 容：外出の付き添い支援
- 費 用：依頼者自宅から目的地までの交通費用
(ボランティア分も負担いただきます)
- 申込み：飯綱町ボランティアセンター

* ボランティアの都合により、お引き受けできない場合があります。
お早目にお申込みください。その他、詳細はボランティアセンターまでお問い合わせください。



***** お知らせ・募集 *****

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)

※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。

詳しくは、No.94のふれあいぽけっとをご覧ください。

《自然育児》のススメ

〜やがて卒業〜

子どもについて、知識や経験の少ない「新米お母さん」は多いかも知れませんが。

育児書を読んだり、子育てサークルを訪ね歩いたり・・・目の前の育ちを追いかけながら「母と子」の姿を探っていた、かつての私がそうでした。

そんな試行錯誤の途中に出会ったのが、今おススメしている「自然育児」です。今回はわが家での試みを、子どもの育ちに沿って、ご紹介します。

最初に選んだのが昔ながらの自然食と、自然な営みに沿った日常の繰り返しです。具体的には母乳哺育と布オムツで始まり、その後は穀物と野菜たっぷりの食事、早寝早起きを心掛けています。

良かったなと思うのは、子どもが身体の育ちに集中できたこと。こちらが羨ましくなる程、丈夫な体質に育っています。

次に昔遊びを大切に、暮らしの中にある仕事を手伝ってもらっています。手足・身体の上質な使い方を学んだり、工夫したり知恵を蓄えたり。そして、お互いの関わり合いから、いたわりや感謝

の気持ちを感じ取ってもらえたら良いな、と思っています。

身体や心が育った後は、いよいよ人工的な機器に導く番です。自然と反する面（環境負荷など）もありますが、利点と欠点を見極めながら、現代とその先へ続く時代を、しっかりと暮らして欲しいと願っています。

育児学の先生の言葉に「子育てのゴールは、子どもを自立させ、自分の人生をキチンと選べるようにすること」というものがあります。わが家も近いうちに、子育てを卒業する時がやってきますが、母と子お互い、どんな大人に成長しているか、期待と楽しみが膨らみます。

飯綱町も、新しい出会いへ続く別れの季節を迎えています。育ち合ってくれている「いいづなっ子」の成長を、地域の大人としても、お祝いしてあげたいと思います。

唯〇母

前回まちがいさがしクイズ

★★★ 剪定のうんちく ★★★

剪定とは、作業をやりやすくすることや、りんごの木の内側まで太陽の光が届くように木の成長を見極めながら、不要な枝をひとつひとつ切り落としていく作業です。1年の1番最初に行い、その年のりんごの出来・不出来に影響すると言われています。やり方も様々で枝の途中で切るのが「切り返し剪定」、枝を基部から切り落とすのが「間引き剪定」と言います。樹種や生育年数など様々な条件からその木に合った選定を行ないます。

また、太い枝などを切る場合、切り口から菌が入り、病気になる可能性がある為、切り口にお薬を塗る作業も大切です。

第93回

まちがいさがしクイズ解答

答え 「はしごに登っている人の脚」
「はしごに登っている人の手」
「うさぎ」
「左下の人の帽子」
「左下の人の手」

高橋 衆一 様
清水 公男 様
鶴田ひろみ 様
丸山きはむ 様
小林 優大 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94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、3月11日です。
【消印有効】

※第93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。
ざいます。

龍野 正紀様	50,000円
匿名 粉 180kg	匿名 もち米 30kg

寄付

りんごのつばき

「日本では旅行先で落とし物をしても、その殆どが手元に戻る」、オリンピック招致演説での日本の「お・も・て・な・し」の文化は去年の流行語大賞にも選ばれました。私もちょうど一年前、東京スカイツリーで「お・も・て・な・し」を体験しました。初めてのスカイツリーの余韻に浸りつつ「そろそろ帰ろうか」と仲間と話していたその時、上着のポケットに入れたはずの車の鍵が無いことに気付きました。この日は私の車で上京したので、鍵が無ければみんな帰れません。さっきまでの楽しかった時間も吹っ飛び、一同青ざめた表情で鍵を探し回りました。スカイツリー内のお店へ訊いても判らず、駐車場付近を探しても無く、今まで歩いたところをくまなく見回しても何も見つからず、一時間以上探した結果、車を置いて電車で帰ることを真剣に考え始めました。その時「もしかして落とし物センターに届けられているかも?」と仲間が言うので、「まず無理だろうけど、それでも訊いてみよう」と、スカイツリー内の落とし物センターを訪ねたところ、係員が「これでしょうか?」と、荷札の付いた車の鍵を持ってきました。それはまさしく自分のものでした。レストラン前に落ちていたのを誰かが届けてくれたようで、それがどこの誰かは判らないが、その人に感謝せずにはいられませんでした。

「日本人の誇り云々」という時、国旗や国歌は話題になっても何故か「お・も・て・な・し」はあまり注目されませんが、落とし物が元に戻ることも、大震災後に略奪もなく整然と助け合う姿も、私は日本人の誇りだと思います。