

ふれあいぽけっと

おおつきしおん さん

今月の題字
牟礼東小学校 一年

【発行】ふれあいぽけっと編集委員会（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>



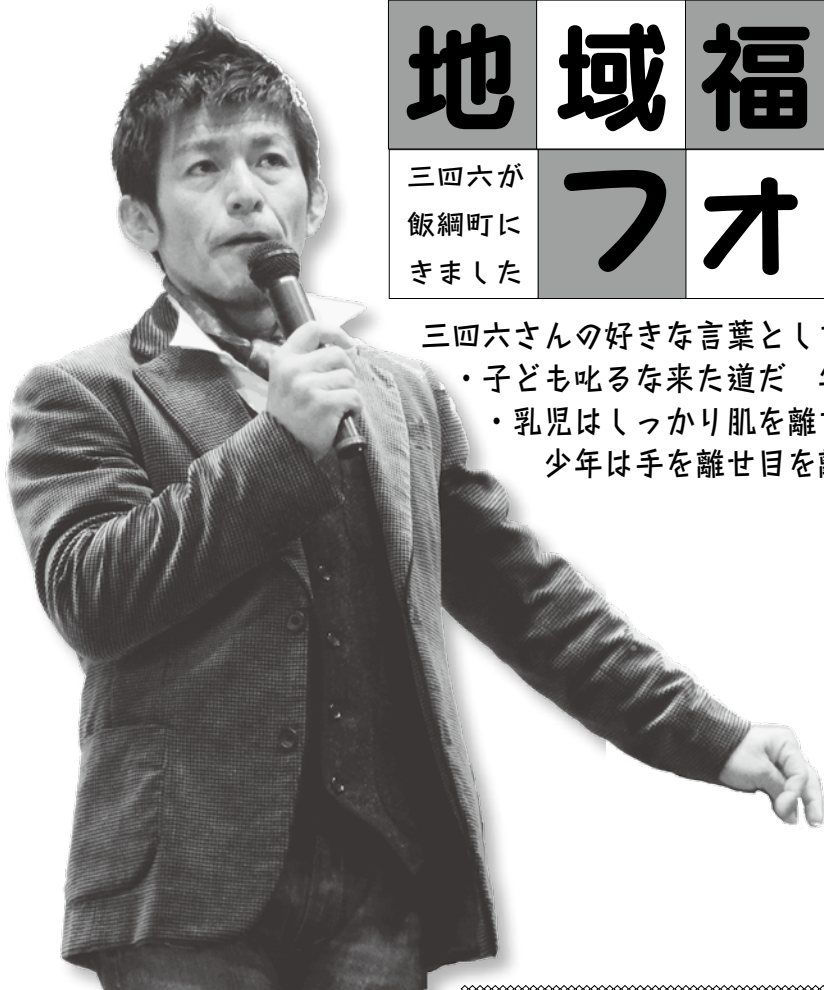
主な記事

- いきいきサロン全員集合
- 地域福祉フォーラム
- 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

「いきいきサロンで笑顔になろう♪」

会場に響き渡ったのは100名を超える参加者の笑い声と元気な歌声。3月12日、むれ温泉天狗の館で「いきいきサロン全員集合」を開催しました。午前の部は、青柳範子先生の座ったままできる体操※とラフターヨガの体験。笑いは免疫力を高めたり、血糖値の上昇を抑える効果がありヨガの呼吸法と組み合わせることで多くの酸素を体内に取り入れることができ、心身ともにすっきりすることが出来ます。午後の部は伊藤碩陸(ひろみち)先生の季節と健康と題した講演会。急激な寒暖の変化で起こるヒートショックの危険性や対処法についてお話していただきました。

※座ったままできる体操…信濃の国の音楽に合わせて脳と全身の筋肉に刺激を与える体操。



地	域	福	祉		
三四六が 飯綱町に きました	フ	オ	ー	ラ	ム

三四六さんの好きな言葉として次の言葉を話されていました

- ・子ども叱るな来た道だ 年寄り笑うな行く道だ
- ・乳児はしっかり肌を離すな 幼児は肌を離せ手を離すな
少年は手を離せ目を離すな 青年は目を離せ心を離すな

地域の支えあいには千差万別

「自分のできることから始めよう」
「あなたは手元にある水をおいしく飲むためにどうしますか？」と三四六氏が訪ねました。Aさんは「水を冷やす」Bさんは「喉を乾かす」と答えました。会場からは笑い声が起きました。これが正解。水を冷やすというのはそのものの状態を変化させること。一方、喉



まさかまさかの・・・?!

質問コーナーではなんと、来場者から「歌が聴きたい」というリクエストがありました。すると会場からも「私も聴きたい」と言わ

を乾かすというのは水自体を変えずに『自分を変える』ということ。「嫌だ」「この人苦手だな」と思う人に出会ったとき、相手を変えようとするよりも「どうすればこの状況に対応できるか」「苦手な人と付き合っていくけるか」と考え、自分を変えていく方が相手を変えるよりもずっと簡単で自分の成長につながると話されていました。



来場者の感想

「笑いやユーモアがある中に、心に響く内容がたくさんあった」「『ありがとう』と言ってもらえる幸せを改めて教えていただきました」「支え合うことで、安心して生活できる地域づくりを目指したい」といった感想をいただきました。

んばかりの大きな拍手が鳴り響き、アカペラで二曲歌っていただきました。

社協月間予定

★平成26年4月10日～5月10日★

月	日	曜日	予定	月	日	曜日	予定
4	11	金	街中サロン「楽らく」	4	25	金	街中サロン「楽らく」
	13	日	春の一斉清掃	5	9	金	街中サロン「楽らく」
	22	火	わらび会「お花見」				

『ニチイケアセンターいづな』日記

今年は雪が少ない。でも、きっとどこかで降るのではと思っていましたらやっぱり！大雪に驚かされましたが、その雪も解けてきました。もうすぐ春ですね！

3月といえば、ひな祭り・ひな人形！センターでは使用済みのバドミントンのシャトルと空のヤクルト容器を使ってひな人形作りをしました。ヤクルト容器にシャトルの羽根の先端を切ったものをかぶせ、折り紙で衣装を着せ、髪の毛をつけ、コルクの部分顔を顔にすればひな人形の出来上がり。それぞれの顔の書き方で個性あふれるものが出来ました。作っている時のご利用者様は男性も女性もそれぞれ優し～い笑みがみられ、あたたかなやさしい時間が流れました。出来上がったひな人形はそれぞれ家に持ち帰っていただきました。ご家族と楽しんでいただけていると思います。

先日は、おやつバイキングを行いました。何種類かのおやつを大皿に並べ、好きな物を選んでもらいました。「いくついいの～!?」と皆うれしそうな顔！！おやつはいつでも誰でもうれしい物ですね？！

ホールの天窓から差し込む光も明るく暖かくなってきました。自然と身体も軽くなります。体操や歩行運動を行って、春には外出を楽しめるようにしたいと思います。



ご利用者の作品のひな人形

「春のおとずれ」

クアプラサみつえ

三月二日に「やしようま」作りをしました。職員に名人がおり、毎年作り方を教えていただいています。

圧巻は、名人による実演です。こねた米粉に天然の着色料で赤と黄に色を付け、丸めて伸ばし、切り、丸く重ね、緑や茶に色付けした米粉を足し、その周りを白い米粉で包んで伸ばします。金太郎飴と同じ作り方で、見ていると単純な作業のようですが、きれいな模様にするには技術が必要です。出来上がったものを糸で切り分けると（出来立ては柔らかいので）、見事な椿や桜があらわれました。それを見たご利用者様から「わあ、きれいだ！」「本当の花みたい!!」という歓声が上がりました。この時期に「やしうま」の花模様を見ると春の訪れを感じます。

また、同日に誕生日会も行われ、ご利用者様はハンドベルで「どこかで春が」を演奏したり、大正琴の伴奏に合わせて歌ったり、最後は「楽しいひなまつり」を合唱しました。

おやつに出来立てのおいしい「やしようま」をいただき、目でも舌でも楽しんだ一日でした。



ボランティア・市民活動コーナー

〈平成26年春秋の古紙回収のお知らせ〉

回収日：春5月9日（金） 秋10月9日（木）※いずれも午前8時30分まで（時間厳守）

日頃は、古紙のリサイクルを考える会へのご協力ありがとうございます。25年度 of 古紙回収は大勢の皆様にご協力いただき、**13,590kg**もの古紙が集まりました。（町内福祉事業所サラダスクウェア分も合わせて）

また、ふれあい広場での牛乳パック、ペーパータオル、トイレットペーパーとの交換は大変好評でたくさんの皆様にご来場いただきました。

26年度も年2回の古紙回収を行いますので、ご協力をお願いします。

- | | |
|----------|---|
| 回収できるもの | 広告紙、牛乳パック、包装紙、カレンダー、カタログ、コピー用紙、封筒、はがき
アルミ付き紙パック等 |
| 回収できないもの | 新聞紙、ダンボール、週刊誌、マンガ本 ※こちらは町の古紙類回収日にお出してください。 |

下記回収場所までお持ちくださいますようお願いいたします。

《西地区》

袖之山・・・公民館玄関前
上 村・・・公民館玄関前
古 町・・・ゴミステーション
野村上・・・公民館玄関前
高 坂・・・ゴミステーション
中 宿・・・倉庫前
横 手・・・ゴミステーション
夏 川・・・コミュニティセンター
地藏久保・・・公民館玄関前
東高原・・・天狗の館、ゲートボール場、資源置き場
北 川・・・ゲートボール場横収集場
坂 口・・・バス停

《東地区》

平 出・・・集落センター
福 井・・・集落センター
坂 上・・・公民館玄関前
東黒川・・・倉庫前
四ツ谷・・・資源置き場
栄 町・・・コミュニティセンター資源置き場
番 匠・・・公民館玄関前
福井団地・・・コミュニティセンター
小 玉・・・公民館玄関前
牟 礼・・・公民館玄関前
西黒川・・・コミュニティセンター

◎ 回収日には、旧牟礼中央保育園にて8：30～16：00まで作業を行いますので、直接お持ちいただいても結構です。

◎ お問い合わせは、古紙のリサイクルを考える会 荒井宅Tel253-7552 小林宅Tel253-3064

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。

***** 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～

補償期間ー平成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、No94のふれあいぽけっとをご覧ください。

《自然育児》のススメ

～始まりの時～

自然育児の前に実は「自然なお産」があります。産前・産後の医療介助が少なく「つるんころん」と生まれ出てくる。そんなお産を導く産科医や助産師さんのアドバイスによると、何よりも先ず大事なものは「健やかな母体作り」だそうです。そしてそのためには、やはり「自然な暮らし」が基本になるらしく、例えば食事なら一物全体や身土不二の食材を選んだり、アレルギーやアクシデントの予防として、化学的な添加物や遺伝子組み換え作物を避けたり……。

衣食住の基本を見つめ直すと、お母さんの身体作りに役立つだけでなく、日常の暮らしそのものや、その後に始まる子育ての良いヒントが見つかります。

さて初めのお産が「自然なお産」でなかった我が家ですが、それでも子育ての始まりを幸せに迎えることができました。

それは、子どもの誕生を喜んでくれる周りの方々と、「お産は『ぞげ上げ』だから」と言って、里帰りの新米母を充分に労ってくれる支えがあったからです。

育児学の先生も「産前・産後を大切にされた母親は子どもを思う存分可愛がり、早いうちから子育てを楽しむことができる」と言っています。又「お産を迎える女性は特に感性豊かになり、その感性こそが子育てに役立つ」のだそうです。

「自然な暮らし」であることが大切ですが、それ以上に子育てに寄り添ってくれる大人の存在がありがたく感じます。

子育ての不安を分かち合い、子どもの育ちを喜び合う、そんな心強い存在も、大切な子育て支援だと思います。

核家族の課題が示されて久しい現代ですが、飯綱町には人知れず「近所の子どもの育ち」を見守ってくれている大人の方々がいらつしやる、と感じています。



唯〇母

前回まちがいさがしクイズ

★★★ 枝こなしのうんちく ★★★

枝こなしとは剪定で切り落とした枝を細かく切る作業のことです。

持ち運びをしやすくする為、燃やしやすくする為、土に還しやすくする為と目的は様々です。

太い枝は薪や炭に使える為、持ち運びしやすい大きさに切られることが多く、細い枝は畑で燃やしきったり、消し炭などに使える為に切られます。

この二つは「もったいない」精神が反映されていますが、土に還す為に切る場合は土を豊かにし、二酸化炭素を出さない「エコ」の精神が反映されています。

第94回

まちがいさがしクイズ解答

答え 「腰にある剪定鋏」
「火の近くにいる人の手」
「右側のうさぎ」
「左上の木にとまる鳥」
「支柱」

春日原	由利瑛	様
武野	愛子	様
寺島	優子	様
佐藤	清子	様
原田	静	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95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!



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係」	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、4月11日です。
【消印有効】

※第94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。	
	山崎 文子 様	50,000円
	匿名 名	50,000円
	小林 良治 様	50,000円
	匿名 名	50,000円
ボランティア連絡会		
中俣 孝志 様		
お米 100 kg		



仕事で二月と三月に就職説明会を開催したところ、両日とも当日突然テレビ局が取材に駆けつけ、思いがけず自分がインタビュされる立場になりました。まずは記者に説明会の概要や最近の求人状況を簡単に(忙しかったので本当に片手間程度に)説明したら「ではそれを裏付けるデータはありませんか?」と質問してくるので、手持ちの資料やデータで改めて最近の求人・求職状況や人手の必要な状況を説明しました。そして次はいよいよカメラの前でインタビュ。両日とも言葉に詰まったり落ち着かない姿だけは出ずまいと心に決めてインタビュに臨んだものの、二月の説明会の際は記者とカメラとどっちを見て話せばいいのか分からず大方のニュースで散々な映像を流されてしまいました。またこの時は放送後、何人かの人から「火曜日のニュースに出ていたね」と声を掛けられましたが、「内容まではよく聞いていなかった」という人もいて「自分も色々なデータで説明したのに、こんな程度か?」と少し残念な気持ちにもなりました。だから三月の説明会の際は記者の鼻筋を見ながらインタビュに答えたところ、まあまああの出来の映像をニュースで流してもらえました。それとこの時は咄嗟にインタビュ用のキャッチフレーズを作ったところ、放送後「昨日のニュース見たけど、あのフレーズは良かったよ」って知人から反応がありました。政治家や芸能人がテレビで細かいことなど何も言わずに、一瞬にして相手を共感させ虜にしてしまう、そんな「伝える技術」が自分にももっと欲しいな、と感じました。