

# ふれあいぽけっと

題字 三水第二小学校1年

こばやしすずね

2015

5/29

No.110

HUREAI POKETTO



## 「行ってきたよ善光寺御開帳」

～むれデイサービスセンター外出行事～

5月11～15日の間、ご利用者様とボランティア、職員延べ113名で善光寺御開帳の参拝をしました。

ご利用者様は「次の御開帳も必ず行くからね。職員さんこれからもお願いね～」と約束を交わし、前立本尊の御手と「善の綱」によって結ばれた回向柱に触れていました。

触れる手のひらに、皆さんはどんな願いを込めたのでしょうか？

## ●●●主な記事●●●

- P2 27年度社協の新しい取り組み
- P3 さみずの郷から、こんにちはボランティアコーナー
- P4 飯綱町地域サポーター養成講座
- P5 健康寿命を延ばすための講座開催のお知らせ  
認知症予防の講座開催のお知らせ  
生活困窮者自立支援法から考える権利擁護公開講座開催のお知らせ
- 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  
幼児安全法講習会開催のお知らせ
- 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

# 27年度社協

## 新しい取り組み紹介

ちょっと注目!



飯綱町の人口が1万2千人を下回り、今後も人口減少が予想されます。

社会情勢の変化やライフスタイルの変化等を背景に高齢者の生活様式も多様化、複雑化しています。更に、近所とのつながりが薄れ、隣に誰が住んでいるのかわからないという声も聞こえます。

また、働き方の変化や就業状況によって異性との出会いが減少する若者も現れてきました。このような状況が続くとより一層人口減少が加速する可能性があります。

飯綱町社会福祉協議会ではこの現状を踏まえ、今年度下記について新たに実施します。

今年度から始まるよ!



### オレンジカフェ認知症カフェ

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、人と人がつながり、お話しや情報交換などができる場所」です。認知症に関する研修を受けた安心暮らしのパートナーを中心に運営を行なっています。



今年度、年6回(偶数月)、元気の館を会場に開催します。



詳細については、ふれあいほけっとNo.1009号をご確認ください。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

### ときめき相談会

「異性との出会いが無い」「仕事で相談に行けない」「結婚について、相談したいけれど誰に相談していいのか」等、結婚に関する疑問をお持ちの方はいませんか?

飯綱町結婚相談所では、今年度から専任の相談員を配置し、定期的に相談会を開催し、結婚に関するご相談にきめ細かに対応します。相談会は左記の日程で開催します。お気軽に相談にお越しください。

#### ときめき相談会開催日

- 期日：6月14日(日)
- 6月27日(土)
- 7月12日(日)
- 7月25日(土)
- 時間：11時～17時まで
- 会場：元気の館



知識表現の部屋

(飯綱町牟礼1989)

※8月以降の相談日について、広報紙(ふれあいほけっと)、無線放送等により、お知らせします。

### 生活支援コーディネーター

少子高齢化が一層進展していく中、高齢者の生活支援・介護予防の基盤を整備し、生活支援サービスの提供をコーディネートするのが「生活支援コーディネーター」です。

#### コーディネーターの主な役割

高齢者のニーズと地域資源の状況を把握し、以下の取組を総合的に支援・推進します。

- ① 担い手やサービスの開発、組織化
- ② 支援者間のネットワーク化
- ③ 高齢者の支援ニーズとサービス提供主体とのコーディネートとマッチング





# 『さみずの郷から、こんにちは!!』

向山の上の方、小さなデイサービスセンター『さみずの郷』です。

先日、春の行事『お花見外出』を行ないました。行き先は須坂の臥竜公園や小布施のハイウェイオアシス、町内の地藏久保、袖之山のしだれ桜など町内外の桜の名所です。「ちょうど良い時に来たわねえ」とご利用者様も喜ばれていました。おやつもしっかりと持参して、花より団子(?)のお花見外出でした。



毎月1、2、3日に、さみずの郷の見学会を開催しています。1日体験も可能です。

「いっっ・にっ・さんほ、さみずの郷へ♪」  
お気軽にお立ち寄り下さい。

また、体験会の詳細について、送迎のご希望等ございましたら、左記までご連絡ください。

**さみずの郷**  
電話：2553-8882  
担当 小林



## お話しボランティアの募集

内容 ご利用者様とお話をする  
時間 午前9時～正午のうち、1～2時間程度で希望する曜日及び時間帯

場所 さみずの郷(芋川1209) 清拭布をお譲り下さい

物品 使わなくなったシート、タオル等

※以上について、ご協力いただける方は、右記にご連絡ください。



# ボランティア 市民活動コーナー

## 第9回町内一斉清掃

4月26日(日)、毎年恒例の春の町内一斉清掃が開催され、子どもからお年寄りのまで90名を超える町民が参加しました。



このボランティアは、「住民総ボランティア」と「不法投棄ゼロの町」を目標に掲げて、飯綱町の環境を守るために実施しています。

当日は天候にも恵まれ、町内13路線に分かれて清掃活動を行ないました。清掃を終えて、会場に戻られた参加者はパンとお茶を食べながら談笑する



など、町内の環境美化と交流が進んだボランティア活動となりました。

今回集まったごみは昨年と比べて0.5トンほど少なく、美しい飯綱町により一層近づいた一日となりました。

今年度も秋に町内一斉清掃を予定しております。多くの皆様のご参加をよろしくお願ひします。



## 飯綱町地域サポーター養成講座へ活動報告会

飯綱町社会福祉協議会では、昨年10月から地域サポーター養成講座(全4回)を開催し、12名のサポーターが受講しました。その中から、普光寺東部地区のサポーターの活動をご紹介します。

サポーター同士で会議をしたとき、「隣の近所の関わりがなく、顔がわからない」という話がありました。「顔が見える関係を築けたら、もっと親しくなれるのに」との想いから、食事を企画しました。

材料等の必要経費は地域のつながりづくりを目的とした社協の「お楽しみ食事会助成金」を活用しました。

はじめに私たちが取り掛かったことは組に「私たちの意思」を伝えること。開催に

関して賛同いただき、2度の会議を開きました。最初の会議では、保健補導員の代表者と打合せを行い、その際に食事の内容やその他の役割について、話し合いました。そして、次の会議では※推進委員長、保険補導員、サポーターが参加し、当日の流れや役割について確認を行いました。

食事の調理等については、食改と保健補導員、サポーターが中心となり、ちらし寿しやら色なます、松風焼きなどとても鮮やかで美味しい料理をつくりました。

また、推進委員



の配布や参加費、参加者のとりまとめ、希望者への

送迎、食事の場の設営等を行なっていただきました。会場はひとテーブル8人ずつ座れるように準備し、親しく会話ができ、「コミュニケーションを図れるようにしました。何人集まるか心配でしたが総勢50名が味やお話を楽しみました。そして、食改から献立の説明などがあり、食事となりました。

参加者から、「これうまいな」「とてもよかった」「来年もやってもらいたいな」などの声が聞こえ、やってよかったなという実感が湧きました。サポーター3人ではこれだけのことはできませんでした。多くのご協力のもとこれだけの事業を開催することができました。



地域サポーターとして、地域の人から聞いた意見を大切にすること様々な方と協

力することの大切さを実感しました。そして、これからもこのサポーター養成を2回、3回と行っていただければ、地域の中で活動者も増えていくと思います。人数が増えたら食事や会場などの準備はどうしようという不安が今からありますが、参加者のご要望にお応えし、次回は11月20日の食事を予定しています。

※地区福祉推進委員会：小地域(区・組)の助け合い活動を推進する組織



▲食事会の様子

## 平成27年度飯綱町地域サポーター養成講座開催のお知らせ

地域で様々な方と協力しながら、支え合い活動を行なう実践者の養成を目的とした講座(全4回)を初回7月13日(月)に予定しております。詳細については、飯綱町ボランティアセンター(電話：253-1001)にお問合せください。

# 健康寿命を延ばすための講座開催のお知らせ

健康でいきいきとした生活を送り、お互いを助け合える地域づくりを目指して、医療・介護、運動、食事、心などをテーマとした講座を開催します。

日時	テーマ	講師
7月17日(金) 午後2時～3時30分	健康寿命を延ばすために ～今できることを考える～	飯綱病院 医師 川口正展先生
7月31日(金) 午後2時～3時30分	健康な体づくりをするための体操 ～毎日継続することの大切さ～	飯綱病院 理学療法士
9月1日(火) 午前10時～11時30分	食事は命の源 ～健康な体を支える食生活～	デリックちくま管理栄養士 社協 歯科衛生士
9月14日(月) 午前10時～11時30分	心の健康のために ～ストレスは心の健康の大敵～	リラクゼーション法 青柳 範子氏
10月7日(水) 午前10時～11時30分	脳と体の若返り ～笑うことで起きる体の化学変化～	ラフター(笑い)ヨガ 中川 満子氏

■会場：飯綱町民会館併設 元気の館 ■定員：各回20名 ■参加費：無料  
■お申込み：飯綱町社会福祉協議会 TEL253-8456

## 認知症予防の講座開催のお知らせ

認知症の予防は、早くから始めることでより効果が得られると言われています。本講座を通して今からできる予防について、学んでみませんか？

### 第1弾 認知症って、どんな病気…？ ～病気への予防は何が大切～

日時：平成27年6月8日(月)  
午前10時～午前11時30分  
講師：中澤 純一氏  
(NPO法人「やじろべー」理事長)  
会場：飯綱町民会館併設 元気の館  
参加費：無料

### 第2弾 とうふ料理を中心としたヘルシー料理で認知症予防 ～豆腐を使って調理実習&実食！～

日時：平成27年7月1日(水)  
午前10時～午後1時  
講師：羽生 則子氏  
小布施町「茶房まめ家」店主  
会場：りんごパークセンター(三水庁舎)  
参加費：500円

### 第3弾 アロマの香りで脳をリラックスさせ認知症予防 ～癒しの香りで、脳も身体もリフレッシュ～

日時：平成27年9月30日(水)  
午前10時～午前11時30分  
講師：香織氏  
(アロマセラピスト&占い師)  
会場：飯綱町民会館併設 元気の館  
参加費：無料

■定員：各回20名  
■お申込み：飯綱町社会福祉協議会  
TEL253-8456

※上記、2つの講座は飯綱町(介護保険特別会計)受託事業として開催されます。  
※詳細については、社協のホームページまたは役場、社協等にあるチラシをご覧ください。

## 生活困窮者自立支援法から考える権利擁護 公開講座開催

本講座は、生活困窮者や障害者などが自立した地域生活を安心して送るため、権利擁護や市民後見などについて考えるための講座です。

日時：平成27年6月11日(木) 午後2時30分～午後4時まで  
場所：飯綱福祉センター2階 講堂  
参加費：無料





# 飯綱町社会福祉協議会 予定【平成27年6月-7月初旬】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
6	6	土	がたく塾出発式	6	23	火	介護者リフレッシュ
	8	月	認知症予防の講座		26	金	街中サロン「楽らく」
	12	金	街中サロン「楽らく」		27	土	ときめき相談会
	14	日	ときめき相談会	7	1	水	認知症予防の講座
	17	水	わらび会		3	金	飯綱町戦没者追悼式
	22	月	オレンジカフェ				



▲スズキ セニアカー

社会福祉協議会に「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セニアカー（電動車いす）をご寄付いただきました。譲渡を希望される方は、6月30日までにボランティアセンター（TEL253-1001）までお申込みください。希望者多数の場合は抽選となります。また、譲渡先には7月15日までにご連絡を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るほか、受け取り後の返却は受付することが出来ませんのであらかじめご了承ください。

**セニアカーをお譲りします**

センターの目の前にある桜の木はあつという間に葉桜になってしまいましたが、菜の花、桃の花、りんごの花・・・と次々に美しい花が私たちを楽しませてくれます。通勤途中で見る景色や、ご利用者様の送迎時に見る景色に本当に癒される思いです。

先日、飯綱東高原で沢山の水芭蕉が咲いているところを目にしました。「感動」でした。

ニチイケアセンターいづなでは、今年も丹霞郷への外出を計画しています。桃の花の赤と北信五岳の残雪の白のコントラストは見事だと聞いています。（私事です）が今回初めて丹霞郷へ行きます）美しい景色を見て、おいしい空気を沢山吸って、「また、来年もこの景色を見にきたい」と飯綱の大自然から生きる力をもらってこようと思っています。久しぶりにてゐる坊主を作って、当日のお天気を祈りたいと思います。

**ニチイケアセンターいづな日記**

今年も5月半ばから秋にかけて草刈りチームを結成し、曜日ごとの違う場所に草刈りに出かけます。刈った場所を見事に使いこなす人、ほうきで草をキレイに集める人、集まった草を運ぶ力持ちの人・・・それぞれその力を一つにして草刈りをしていきます。皆がみんなを必要として、それぞれの得意を持ち寄れば、一人でやるよりもずっと良い仕事ができるんですね。

お問合せ先 NPO法人SUN  
電話：253-0133  
FAX：253-0166

農作業 草刈りの季節になりました



# 《自然育児》のススメ

～室内で③読書～

今回のおススメは読書です。教科書に載らない漢字や言い回しが覚えられて、想像力思考力文章力が育つなど（∴）コミュニケーション力アップの自主練！、置き場所以外の害が思い浮かびません。

わが家の子どもが選んだ小学生向けの本。

○1～3年生→「ミリーモリーマンデー」「ハナさんのおきやくさま」「やまぐにほいくえん」、詩集「パタポン」。  
○3、4年生以上→「やかまし村の子どもたち」「やまんばやまのもっこたち」「斉藤洋さんの西遊記」「白狐魔記」「モモ」「ハイジ」「魔女の宅急便」「ぼくらの7日間戦争」「狐笛のかなた」。

読書は自分で読むものです。絵本も良いのですが、絵に見入ってしまうので、大人

が読んであげた方が良くもしくせせんね。

そして大切なのは「時間」です。「モモ」に「時間どろぼろ」という「忙しくさせて考えることをやめさせる」灰色の男たちが出てきてきます。テレビやゲーム機などは、正に「時間どろぼろ」なのでは？と思えますが・・・。

ところで有難いことに、飯綱町には「秀でた選書の目を持つ」図書スタッフがいっぱいいます（近隣市町村の図書館フリークには有名な話）。「本との出合いは人との出合い」だとか。町民会館図書室、中学校図書館の素晴らしいさを、どうぞ確かめください。



by 唯〇母

## 幼児安全法講習会のお知らせ

この講座は、子どもに起こりやすい事故の防止方法と万が一の時の応急・救命手当ての方法、家庭内での看病方法などの知識と技術を学ぶための講座です。

◆日時 平成27年6月15日(月)

9時30分～11時30分

【受付 午前9時～】

◆会場 元気の館 つどいの部屋

◆講師 横川 孝子氏

(日本赤十字社長野県支部専門講師)

◆参加費 無料

◆持ち物 動きやすい服装、綿のハンカチ、筆記用具

【託児を希望される方は、必要に応じて記名した子どもの着替え・おむつ・ミルクをご持参ください。麦茶とおやつは主催者が用意します。】

◆定員 30名(先着順)

◆申込期限 6月10日(水)必着

◆申込内容 ①参加者氏名(フリガナ)②電話番号

③託児希望の有無(人数・名前・年齢をお知らせください)。

◆申込先 飯綱町社会福祉協議会

電話：026-253-1001

FAX：026-253-1002

メール：k-matida@jishakyo.or.jp



## 第108回 まちがいさがしクイズ解答

答え  
「左側のベンチ」  
「アンテナ」  
「保育園の壁の模様」

原田 成美様 / 西村 泰輝様 / 高橋 改成様 /  
三井 忠義様 / 山田 美和子

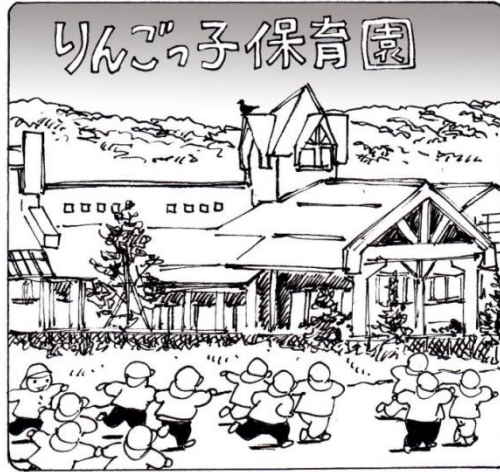
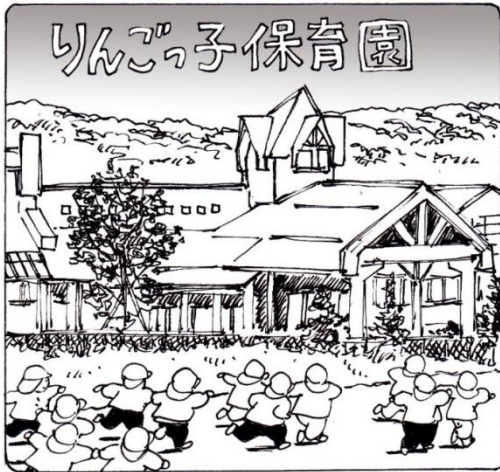
上記の皆様が当選されました。おめでとうございます。

※景品の配布は当選から2ヶ月ほどかかります。



# Q まちがいさがしクイズ

—第109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108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」

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、6月15日です。  
【消印有効】

## 新 せらみはがき





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。

宮本 洋一様  
30,000円  
匿名  
セニアカー1台  
株式会社池田クリーニング  
金子 正美 様  
タオル・シーツ他 多数

寄付

りんごのつぶやき

以前、知人のAさんが「うちの部下のCさんは書類の管理がいい加減で、困ったものだ」と愚痴をこぼしていた。大切な書類を紛失したことが直接の原因らしいが、その他にも手紙の書き方や契約書の作り方が、信じられない程お粗末なのだそう。しかもその彼はベテランスタッフで、その程度のことでは出来て当たり前だと思っていたら、そんな体たらくだった、というのがAさんの意見だった。

そのAさんと一緒に働くBさんは、「Aさんから突然『あの共同プロジェクトを担当しろ』とか『あのその会社と契約しておけ』って言われたけど、詳しい説明もないから何をどうすればいいのかわからない、訊こうにも『そんなことも判らないのか!』と言われるそうで訊けない」と話していた。

Aさんの係は出来のいい一部スタッフだけで一定の成果を挙げてはいるものの、BさんやCさんには十分な説明もなくあれこれ指示するから混乱し、特にCさんは粗相のせいで完全に「お荷物」扱いされている。そして、AさんはBさんCさんに「ご苦労さん」の一言もないらしい。

「この程度のことでは判って当然」もつと意欲的に取り組め」と言う上司、「判りません」「詳しく教えて下さい」とは言えず「はい」としか返事のできない部下、出来の良い仲間だけで成果を独占し、「ありがとう」「ご苦労さん」の会話のない組織、お互い弱みを見せられない雰囲気、そこで自分も働くと思うとつらい。何でも気軽に話せる人間関係さえあればこんな問題も苦労もないのに、と思った。