

ふれあいポケット あおやまの

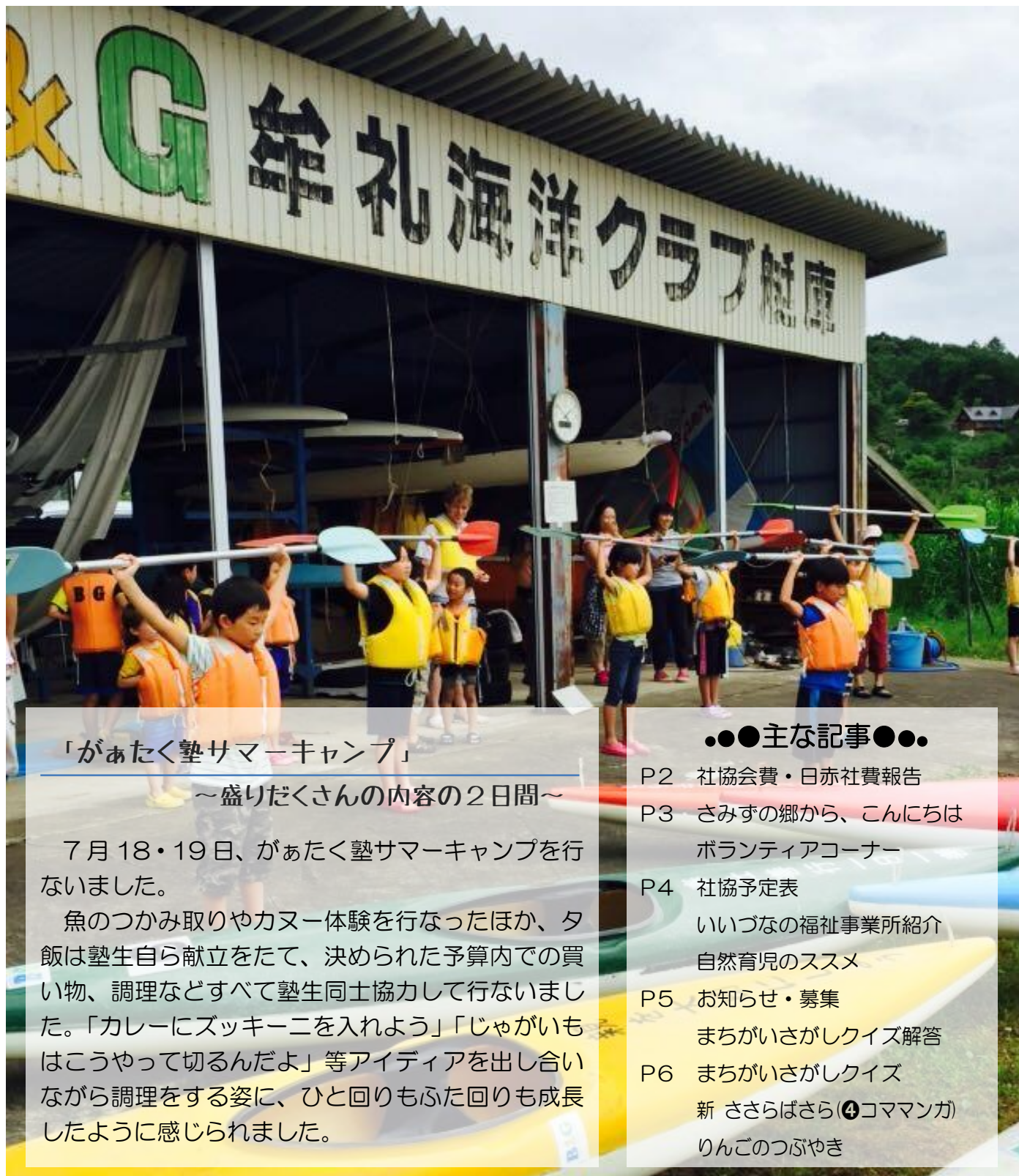
題字 牟礼東小学校1年

2015

8/31

No.113

HUREAI POKETTO



「がぁたく塾サマーキャンプ」

～盛りだくさんの内容の2日間～

7月18・19日、がぁたく塾サマーキャンプを行いました。

魚のつかみ取りやカヌー体験を行なったほか、夕飯は塾生自ら献立をたて、決められた予算内での買い物、調理などすべて塾生同士協力して行ないました。「カレーにズッキーニを入れよう」「じゃがいもはこうやって切るんだよ」等アイディアを出し合いながら調理をする姿に、ひと回りもふた回りも成長したように感じられました。

●●●主な記事●●●

- P2 社協会費・日赤社費報告
- P3 さみずの郷から、こんにちは
ボランティアコーナー
- P4 社協予定表
いいつなの福祉事業所紹介
自然育児のススメ
- P5 お知らせ・募集
まちがいさがしクイズ解答
- P6 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

社会福祉協議会の会費の納入に ご協力ありがとうございました

平成27年度実績

総計 3,496,000 円

* 社協会費 主な使いみち *

- ◇地域福祉活動の推進
- ◇ボランティア・市民活動*の支援
- ◇地域福祉情報紙「ふれあいぽけっと」の発行
- ◇児童の体験教室「がぁたく塾」の開催
- ◇ボランティアセンター運営費
- ◇福祉に関わる人材の育成
- ◇地区福祉学習会の開催 など



(単位：円)

地区名	金額	地区名	金額
平 出	150,000	牟 礼	153,000
番 匠	32,000	小 玉	82,000
福井団地	667,000	西黒川	94,000
福 井	56,000	東黒川	104,000
四ツ屋	64,000	袖之山	59,000
坂 上	95,000	地藏久保	15,000
栄 町	97,000	坂 口	13,000

地区名	金額	地区名	金額
高 坂	53,000	御所ノ入	52,000
夏 川	37,000	若 宮	17,000
野村上	77,000	堀 越	7,000
北 川	26,000	日 向	3,000
上 村	20,000	谷	55,000
東高原	92,000	川 西	114,000
横 手	26,000	川北西部	32,000
中 宿	41,000	川北東部	48,000
古 町	60,000	原 一	30,000
普光寺西部	80,000	原 二	49,000
普光寺中部	83,000	原 三	49,000
普光寺東部	134,000	川 谷	27,000
深 沢	42,000	上赤塩	101,000
寺 村	42,000	毛 野	93,000
町	42,000	下赤塩	47,000
中 峰	37,000	東柏原	38,000
田 中	36,000	奈良本	36,000
中 村	41,000	扇 平	28,000

賛助会費2名【4 口】 20,000

市民活動とは…住民の自発的な意志に基づき、よりよい社会づくりのために行う非営利で公益的な活動をいいます。

日本赤十字社（日赤）社資の納入に ご協力ありがとうございました

平成27年度実績

総計 1,470,980 円

日本赤十字社が行う「被災地への医療救護班の派遣や救援物資の配布を行う災害救護活動」「災害や紛争で苦しむ人々への国際救援活動」「救急法や幼児安全法等の講習会の開催」などの活動は、皆様より毎年納めていただいている社資を財源としています。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

日本赤十字社長野県支部 <http://www.nagano.jrc.or.jp/>

(単位：円)

地区名	金額	地区名	金額
平 出	70,100	牟 礼	76,500
番 匠	16,000	小 玉	41,000
福井団地	237,290	西黒川	43,400
福 井	28,000	東黒川	51,000
四ツ屋	15,000	袖之山	25,000
坂 上	47,500	地藏久保	7,500
栄 町	48,500	坂 口	0

地区名	金額	地区名	金額
高 坂	25,000	御所ノ入	11,200
夏 川	18,500	若 宮	8,500
野村上	36,000	堀 越	3,000
北 川	13,000	日 向	3,000
上 村	10,000	谷	30,500
東高原	11,048	川 西	48,700
横 手	13,000	川北西部	16,000
中 宿	20,500	川北東部	24,500
古 町	30,000	原 一	15,900
普光寺西部	36,000	原 二	27,500
普光寺中部	38,100	原 三	24,500
普光寺東部	62,842	川 谷	14,100
深 沢	16,700	上赤塩	39,900
寺 村	21,000	毛 野	30,900
町	20,000	下赤塩	8,000
中 峰	8,600	東柏原	14,000
田 中	18,400	奈良本	18,000
中 村	21,700	扇 平	5,600

『さみずの郷から、こんにちは!!』

あじさい編

向山の上の方にある小さな
デイサービス『さみずの郷』。
その日常の「コマ」を紹介しま
す。

梅雨の晴れ間にあじさい見
学に行つて来ました。霊仙寺湖
周辺は昨年よりも花の数も増
えて、雨上りの青色がとてもき
れいでした。

ご利用者の「草もほけたな
〜」「伸びたな」という「あじ
さいよりも気になる草!」の
会話に思わず笑ってしまいま
した。新し
い苗の添え
木があちこ
ちに刺さつ
ていて、ボ
ランティア
の方々のこ
苦労を感じ
ました。



口腔ケア編

さみずの郷では、昼食前に口
腔体操、昼食後には口腔ケアを
行っています。

先日、歯科衛生士による『お
口の学習会』を開催しました。

□には、「食べる」「話す」「表
情を作る」のほか「平衡感覚を
助ける」「殺菌や免疫作用」等の
機能があります。□を手入れし
清潔を保つことで一般的な歯科
疾病や誤嚥性肺炎を予防するほ
か、簡単な機能訓練（口腔体操）
により生活の質の向上に効果が
あると言われています。

この学習会を通して、歯磨き
や洗浄剤の使
い方を改めて
学ぶとともに
□の手入れが
いかに大切な
のかを再認識
しました。



ボランティア

市民活動コーナー

手話チャレンジ講座開催しました!

8月1・11日の2日間、手話
の普及と障害者の理解を目的に、
ボランティアグループ『いいつな
やまびこ手話の会』主催による手
話チャレンジ講座が開催されま
した。

子どもから大人まで多くの方
が参加し、手話歌を通して手話に
親しんだほか、あいさつや指文字
などを教えてもらい、参加者同士
自己紹介をしました。

参加した子どもは「初めて知る
手話がたくさんあったけれど、み
んなと楽しみながら覚えること
ができてよかった。今後、耳の聞
こえない方に会ったら覚えた手
話を使ってみたいです」「手話の
歌が最初はとても難しかったけ
れどいっぱい練習したら上手に

なりました」と感想を話していま
した。

いいつなやまびこ手話の会で
は、手話パフォーマンズグルー
プきいろぐみを招いて講演会を開
催します。詳しくは5ページをご
覧ください。

活動を覗いてみよう



飯綱町社会福祉協議会 予定【平成27年9月】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
9	1	火	健康寿命講座	9	14	月	健康寿命講座
	2	水	まちサポ養成講座		16	水	家族介護教室
	3	木	あんしん暮らしのパートナー 立科町研修		18	金	長野県身体障がい者福祉大会
	9	水	第64回長野県社会福祉大会		25	金	街中サロン「楽らく」
	11	金	街中サロン「楽らく」		30	水	認知症予防の講座
	13	日	長野県障害者スポーツ大会				

《自然育児》のススメ お母さんも勤める3つ

「子育てを手放さずに母も勤める」為のおススメは、子どもの普段を観察する「チャイルドウォッチング」です。

一緒にいる時間が少ないと、親らしい小言を先に言いたくなりますが、大切なのは子どもの様子を見極めた上でのアドバイス。仕事のイライラも出やすいので、親の言いたい気持ちや一方的な意見は避けて、まずは子どもの姿を静かに観察し、子どもに寄り添ってみたら良いと思います。

それから「良い表情でいる子どもの（気高い）姿を思い出す」ことも、おススメです。小さな子どもは母が「転ぶー！」と思った瞬間に転んだり、「風邪かな？」と考えた途端に発熱したり・・・以心伝心の結果が多い気がします。それを逆手に取った現象を期待してみるのも良いと思います。

日中離れていても、子どもを大切に思う時間を持ちたいですね。「母の感性」を育むためにも、お勤めの「隙間時間」に、どうぞお試しください。

by 唯〇母

飯綱町の事業所紹介

《社協以外の事業所を紹介します》

ニチイケアセンター いいづな日記

午睡後、一杯のお茶を飲み心と身体を覚醒させると、ニチイケアセンターいいづなでは恒例の体操の時間がやってきます。テレビ体操やストレッチ等で手足を動かし、その後歩行練習を行ないます。何も持たずに歩行できる方はもちろん、杖や歩行器を使うなど皆さん様々です。（車椅子をご利用の方は歌や手拍子で参加しています。）

ご利用様はリズムに合わせて、大きな声で歌を歌い、センターの中を歩いています。曲は日によって様々ですが「365歩のマーチ」のリズムはこの運動にぴったり。♪ワンツー、ワンツー…。歌に合わせて自然と手足も大きく動きまします。ご利用様が自分のペースで姿勢を良くし、顔を上げながら歩いているとなんだか若返ったように見えます。これからも運動を通して「寝たきりにならない生活」のお手伝いをしていきたいと思えます。

お知らせ・募集

講座・講演会

手話パフォーマンス

きいろぐみSHOWの開催



ボランティアグループ「いいづなやまびこ手話の会」では、手話の普及啓発と障害者の理解を目的として『手話パフォーマンスグループきいろぐみSHOW』を開催します。

◆内 容 ・ 手話であいさつをしてみよう

・ 東北復興ソング「ライトアップ日本」を手話で体験
・ きいろぐみによる手話パフォーマンス

◆日 時 9月27日(日)

午後2時～

◆場 所 飯綱中学校講堂

(飯綱町普光寺1)

◆参加費 無料

◆備 考 学校北側テニスコート脇
駐車場をご利用ください。

◆主 催 いづなやまびこ手話の会
◆協 力 飯綱町
飯綱町社会福祉協議会
飯綱町ボランティアセンター

◆お問合せ 電話：253-11001

ボランティア関係

がたく塾ボランティアスタッフ募集



町内の小学生と様々な体験や仲間づくりの企画・運営を行なっています。次回の活動を左記のとおり予定しております。ボランティアスタッフとして、活動してみたい方はご連絡ください。

◆活動内容 海釣り・ビーチコーミング

◆日 時 9月20日(日)

午前7時～午後4時30分

◆集 合 りんくパークセンター

(飯綱町芋川161)

◆備 考 参加費は、原則無料です。
参加をご希望の方は、左記にご連絡をお願いします。

◆お問合せ 飯綱町ボランティアセンター

電話：253-11001
メール：vol@i-shakyo.or.jp

われデイサービスセンター ボランティア募集



ご利用者様とお話しをしたり、お茶出し、入浴後のドライヤーかけなどを行うボランティアを募集しています。

◆活動内容 お話し相手・お茶出し・入浴後のドライヤー掛け・レクリエーションの補助等

◆時 間 午前9時30分～正午頃までの間で、希望する曜日や時間帯。

◆場 所 われデイサービスセンター
※ひだまり園内

(飯綱町牟礼22431)

◆お問合せ 飯綱町ボランティアセンター
電話：253-11001
メール：vol@i-shakyo.or.jp

ボランティアセンターでは、「ボランティア活動してみたい」という活動希望や、「ボランティアに力を貸してほしい」といった依頼など、ボランティアに関する様々な相談を受け付けています。

◆電 話 253-11001
◆メー ル vol@i-shakyo.or.jp

第111回 まちがいさがしクイズ解答

答え
「鳥」
「子どもの人数」
「屋外時計の時間」

高橋 光暉様 / 山下 芳子様 / 原田 初子様 /
高橋 改成様 / 宮本 夏希様

上記の皆様が当選されました。おめでとうございます。

※景品の発送には当選から1～2ヶ月ほどかかります。

Q まちがいさがしクイズ

—第112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111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、9月14日です。
【消印有効】

新 せいはら (65)
こはやしひみち



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。

匿名

50,000円

寄付



出張で県外に行った時のこと、お昼ご飯の時間になったので、近くの蕎麦屋に入った。自分は「蕎麦屋に行ったらまずはざる蕎麦！」と決めているので、この日もざるを注文したが、出てきたのはふにやふにやで締まらない、のびたような蕎麦だった。いかにも老舗蕎麦屋のような、地元の有名店のような風情に惹かれて入ったのに残念だった。



りんごのつぶやき

「信州の蕎麦を東京のつゆで食べる」のが理想だと云われるが、信州の蕎麦は大衆店でもコシがあり、つゆもそこそこ旨い、他県へ行くたびに信州の蕎麦屋は高級店・大衆店の別なくレベルが高い、と確信するようになった。
ラーメンはお店で食べるのが旨い、カレーは家で作る方が旨い、蕎麦は信州で食べるのが旨い、と記憶しておこう。