

# ふれあいぽけっと うへのかける

題字 牟礼東小学校1年

2015

11/30

No.116

## HUREAI POKETTO



### 「第10回いづなふれあい広場開催」

町内外から大勢の方にお越しいただきました

10月24日(土)、飯綱町民会館を会場に第10回いづなふれあい広場が開催されました。

今年度は飯綱町誕生10周年の記念イベント「りんごの里まつり」と一緒に実施。町内外から大勢の方々に例年以上のご来場をいただきました。

各会場を行き来しながら遊びや電車、食べ物、体験のブース、マスコットとの記念撮影、来場者同士の交流を思い思いに楽しみ笑顔が溢れるお祭りとなりました。

### ●●●主な記事●●●

- P2 さみずの郷から、こんにちはボランティアコーナー
- P3 社協予定表  
自然育児のススメ  
いづなの福祉事業所紹介
- P4 救急員養成講習開催のお知らせ  
暮らしと健康の相談会開催
- P5 お知らせ・募集  
まちがいがしクイズ解答
- P6 まちがいがしクイズ  
新 ささらばさら④コママンガ  
りんごのつぶやき

# 『さみずの郷から、こんにちは!!』

毎年恒例の『秋の外出』で中野方面と飯山方面に出掛けました。

中野方面では、一本木のバラやダリアの花を見てイオンでお買物をしました。

飯山方面では、北陸新幹線の駅舎として生まれ変わった飯山駅を見学しました。残念ながら目の前で新幹線を見る事は叶いませんでしたが、昔の駅舎を知るご利用者様から「変わったな」と驚きの声があがりました。また、高橋まゆみ人形館やご利用者様が「是非行ってみたい」と言う声に歴史ある『正受庵』（しょうじゅあん）まで足を伸ばしてみました。本堂に続く道は見事な石畳で、若い職員がご利用者様に代わって写真を撮ってきました。



最近、テレビや雑誌でも大きく取り上げられている『認知症の予防』について『こんな記事がありました。』

「認知症の原因の1つであるアルツハイマー病を予防するのに一番効果が高いのは、『ときめき』です。ときめくと、脳が活性化してよい物質がたくさん出て、神経伝達をスムーズにしてくれると言われています。ときめく相手は人である必要はなく、自然でも花でもOKです。」

ご利用者様も落語やりんこの里まつりへの参加を通して、たくさんさんの『ときめき』を感じたかと思えます。

さみずの郷は毎月1、2、3日に見学会を開催しています。一日体験も可能です。是非お越し下さい。

さみずの郷 (担当: 小林)  
電話: 253-88882

# 市 民 活 動 コー ナー

## ボランティア

### 歌唱ボランティアの募集

グループホームわが家では、ご利用者様と一緒に童謡や懐メロなどをうたうボランティアを募集しています。

◆ 時 間 ご希望の曜日及び時間 間帯

◆ 場 所 グループホームわが家 (飯綱町倉井2907-1)

◆ 内 容 ご利用者様と一緒に歌をうたう

◆ 備 考 年齢や性別等の要件はございません。お友達同士大歓迎。

◆ お問合せ 飯綱町ボランティアセンター

電話253-1001



### ボランティア連絡会視察研修

#### 山ノ内町わくわく商店街

11月11日(水)、飯綱町ボランティア連絡会では、山ノ内町で開催されている『わくわく商店街』を視察しました。

わくわく商店街は、公共交通機関や車での買い物が困難な住民の力になるために立ち上げられました。月に2回、つつみ住民生活センターを活用し、ボランティア、商工会、社協が買い物や利用者同士の交流ができるよう縁側サロンの運営をしています。

視察をした会員は「住民の困りごとの解決だけではなく、会場に集まった方々が交流を通して笑顔が広がっていく光景はとても印象的でした」と感想を述べていました。

## 飯綱町社会福祉協議会 予定【平成27年12月】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
12	5	土	手をつなぐ育成会 クリスマス会	12	18	金	街中サロン「楽しく」 餅つき
	11	金	街中サロン「楽しく」		21	月	オレシジカフェ
	15	火	わらび会				

### 年末年始(12月31日～1月3日)の通所介護施設のお休みについて

下記の間、年末年始休業とさせていただきます。

期 間	事業所名
12月30日午後～平成28年1月3日	デイサービスセンターふれあいの園
12月31日～平成28年1月3日	さみずの郷、むれデイサービスセンター、 りんごパーク(パワリハ)
12月31日～(以降、閉鎖)	宅老所よってけ家

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

### 《自然育児》のススメ

「しつけ3」

「しつけ」を考えた時に、書道・柔道・剣道・茶道など、「し道」が付いた日本的な習い事を、おススメしたいと思います。家庭では教え難いことですので、今回は外注も良しとしたいと思います。

いずれの「し道」にも「型」があり、それらを身につけることが、稽古になっています。良い点はまず、自分の姿勢を客観的に見ることに。頭・背筋・腰骨・手足の先まで、緊張しながら「自分の振る舞い」を学ぶこととなります。姿勢の良さは「しつけ」の基本になります。また、「型」に沿わせる「心構え」も、普段の暮らしでは感じにくい部分です。伝統的文化に込められた工夫として、子ども達に伝えられると良いですね。

いずれにしても、「しつけ」は大人の

振る舞いを模倣することになります。こちらにも、緊張しないとけません。短い「しつけ」適齢期を逃さないよう、親として大人として、頑張りましょう。

b y 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》

#### あおぞらスケッチ

「秋も楽しんでいます。」

社会福祉法人  
林檎の里  
あおぞら

朝晩と冷え込む季節がやってきました。そんな中、あおぞらでは、ご利用者様がお弁当を作り、須坂市にある米子大瀑布を見に出かけました。日本の滝百選に選ばれている場所だけにドキドキ、ワクワクしながら山道を歩いて行くと、緑色の景色の中に赤や黄色が入り始め、秋の気配を感じることができました。あまりに大きな滝にご利用者様も驚きを隠せない様子でした。

自然の中で食べるお弁当は、とてもおいしく、「また、来たい」と言う声も聞きました。来年度の余暇活動にも繋げ、ご利用者様の生活の幅を広げることができればと感じました。

今後もしく生活できるよう、心ひとつに取り組んでいければと思います。



# 救急員養成講習会開催のお知らせ

救急員養成講習は、応急処置、心肺蘇生、AED（自動体外式除細動器）等の技術を身につけることができ、原則として講習の全日程を修了すると救急員資格を取得することができます。

## ◆開催日時

期日	時間
1月26日(火)	13:00~17:00
1月28日(木)	13:00~17:00
2月2日(火)	13:00~17:00
2月4日(木)	13:00~17:00
2月7日(日)	9:00~17:00

【全5日間】

## ◆会場

元気の館（牟礼1989）

※28日会場のみ町民会館教養娯楽室

## ◆参加費

3,000円

（救護セット・教本・保険代など）

## ◆持ち物

運動のできる支度・筆記用具・

昼食（2月7日のみ）

## ◆定員

20名（先着順となりますのでお

早めにお申込みください。）

## ◆主催

飯綱町救急員連絡会

## ◆協力

飯綱町社会福祉協議会

## ◆申込み・問合せ

飯綱町社会福祉協議会

ボランティアセンター

電話253-1001



# 暮らしと健康の相談会

## ◆相談日

平成27年12月1、8、15、22日

（火）

平成28年3月毎週火曜日

## ◆相談時間 概ね1時間の個別相談

10時～15時30分

## ◆申込先

長野県長野保健福祉事務所

健康づくり支援課 保健師まで

電話026-225-9039

## ◆備考

相談は無料で事前予約が必要で

す。お電話の受付は、8時30分

～17時15分（平日）です。

※相談日前週の金曜日正午ま

で受け付けます。

## ◆相談会場

長野県長野保健福祉事務所

（長野保健所）

長野市中御所岡田98-1

- ◆相談内容
  - 【弁護士】
    - 失業、倒産、多重債務、家庭問題等の法律相談
  - 【保健師】
    - 健康チェック、健康相談、医療機関の紹介等
- ◆相談の流れ
  - 保健師による問診（10分程度）
  - の後↓弁護士による相談（50分）
  - ↓必要な方には健康相談



# お知らせ・募集

## 冬期間のアルミ缶収集の中止について



日頃からアルミ缶のリサイクル活動にご協力いただきありがとうございます。冬期間プレス機が使用できないため、各アルミ缶の収集場所を閉鎖させていただきます。ご理解、ご協力をお願いします。

### ◆閉鎖場所

- ・ デイサービスセンターふれあいの園駐車場内
- ・ 旧中央保育園駐車場内

### ◆閉鎖期間

- ・ 12月1日～平成28年3月31日

### ◆備考

- ・ 平成28年4月1日より収集を再開します。

## 家庭でダリアの花を咲かせてみませんか？ ダリアの球根の無料配布について



ボランティアグループ「花づくりボランティアの会」では、「ダリアの球根」の無料配布を行います。ご自由にお持ちください。

### ◆配布場所

飯綱町ボランティアセンター  
入り口（飯綱町牟礼1972）

### ◆時間

平日9時～17時まで

### ◆備考

- ・ 数に限りがあります。なくなり次第終了します。
- ・ その他お問合せは、飯綱町ボランティアセンター（電話253-11001）にご連絡ください。

## いきいきサロン講師募集について

いきいきサロンの講師として、知識・技能等を発揮してくださる方を募集しています。

### ◆いきいきサロンとは？

地域の公会堂などを会場に、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。

### ◆例えば、こんなお話ができる方

畑／ガーデニング／資産運用／温泉の効能／健康／漬物作り／将棋、麻雀／手芸／書道／俳句など

### ◆お問合せ

飯綱町ボランティアセンター  
電話253-11001



## 冬の婚活婚活パーティーの開催



飯綱町結婚相談所では、(株)サンクゼールに協力をいただき、「冬の婚活パーティー」を開催します。例年、成婚カップルが誕生しています。みなさまの出会いを応援します！

### ◆対象

30歳以上の男女  
飯綱町在住者又は結婚相談所からの紹介者

女性 フリー（結婚歴有、子持ち歓迎）

### ◆期日

平成27年12月6日(日)  
平成28年1月16日(土)  
平成28年2月6日(土)  
平成28年3月5日(土)

### ◆会場

ワイナリーレストラン  
サンクゼール

### ◆時間

16時30分オープン  
17時00分スタート

### ◆定員

男性15名・女性15名  
男性5,000円  
女性3,000円

### ◆料金

※当日、お酒の提供がありません。送迎が必要な方は、参加申込時にお申し付けください。

### ◆備考

※各回、マナーアップ講座(要予約)を開催します。詳しくは、参加申込時にご確認ください。お問合せ申込みは、社会福祉協議会(電話253-8456)までお願いします。

## 第114回 まちがいがしクイズ解答

答え

「左下の動物」

「中央の木」

「右上の校舎のかたち」

栗林 実様 / 佐藤 理律子様 / 今井 弥生様 /  
町井 靖夫様 / 澤田 康太郎様

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115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!

新 せがらぼろ (68)  
こぼやしひろみち

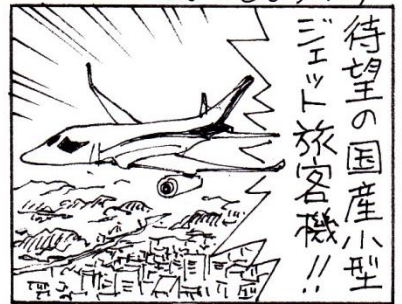


※第114回まちがいさがしクイズの答えと当選者の発表は前ページに掲載してあります。

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、12月14日です。  
【消印有効】



<p>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。</p>	匿	匿	匿	匿	仲	池	匿
	名	名	名	名	侯	田	名
	玄米 30 kg	お米 20 kg	200,000円	50,000円	孝志様 お米100kg	義則様 お米60kg	10,000円

寄付

**りんごのつぶやき**

深夜、町外の某コンビニで弁当を買おうとしてシへ渡したら、レジのお兄さんが慌てて「すみません、取り替えます」と、別の弁当に交換した。一瞬何が起こったのか判らなくなり「どうしたんですか?」と訊いたら「こちら賞味期限切れなものでして、新品と交換します。申し訳ございません!」とお詫びするので「いや、私はこの弁当でいいから」とささやかに抵抗したが、強制的に新しい弁当にさせられた。哀れ、誰の口にも入らずゴミにされる弁当よ。

格差社会と言われる中、最近では貧困ゆえにその日の食事にも事欠く人がいるとのこと。そういう人を支援する為に食品メーカーから包装に難のあるレトルト食品や缶詰やカップラーメンなどを仕入れ無償配分する、「フードバンク」という活動に取り組み組織が増えている。それで当座はお腹を満たせるだろうけれど、ジャンクフードを独りで食べて、果たして心まで満たせるだろうか。

安い外国の農産物を無関税で輸入すれば毎日の食費が節約できる、と力説する人が一方では、日本の高品質な農産物を海外輸出すれば儲かる、とも言っている。別の言い方をすれば「日本人は外国産の安物を食べ、外国人は日本産の高級品を食べる」ということか。さぞかし日本人はお金が貯まることだろう、そしてもし病気になるっても安心だろう。

経済は大切、でも「食べ物を粗末にすると罰が当たる」とか、「食事はみんな揃って楽しく」とか、地産地消とか、そんな先人の教えを反すうすることが増えた一年でした。