

ふれあいぽけと あいざわせいな

題字 牟礼東小学校1年

2016

3/31

No.120

HUREAI POKETTO



「交流！発信！！身も心もほっこり！！！」

～2月28日 ボランティアのつどいを開催～

情報発信・交流等を目的に町内ボランティア団体で組織されるボランティア連絡会主催『ボランティアのつどい』が開催されました。

50名を超える方々が参加し、各団体の活動展示や発表を行ったほか、ボランティアお手製のお漬物や二うせんべいなども振る舞われました。

また、来場者にはボランティアが作った非常持出袋が配られ、笑顔が溢れたつどいとなりました。

●●●主な記事●●●

- P2 地域福祉フォーラム開催
- P3 平成27年度赤い羽根共同募金実績
ボランティアコーナー
- P4 社協予定表
自然育児のススメ
いいづなの福祉事業所紹介
- 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

第10回地域福祉フォーラム

『笑止高齢化』から元気な町へ

平成27年4月より施行された、改正介護保険法。要支援1、2の認定者への一部サービスを含め、介護予防・日常生活支援総合事業として、移管されることとなりました。飯綱町でも新たな仕組みづくりが順次進められています。

今回の地域福祉フォーラムは、この総合事業の構築に向けて「人と人となつながら地域づくり」と題して、地域ケア総合研究所の竹重俊文氏と浦野千絵氏を講師に招き実施されました。

住み慣れた地域で暮らし続けるために



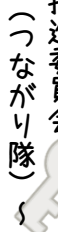
私たちは年齢を重ねることで身体に様々な変化が現れます。こうした変化が起こることで日常生活でも「ちよつとした困りごと」が出てきます。

かつては、家族を中心にご近所での多くの解決することができましたが、同居の家族が減り、ご近所との人間関係が希薄になっていく中で解決できない困り事が増えてきていることも事実です。

こうした現状を踏まえて、買い物や除雪、ゴミ捨て、電球の交換等日常生活での起こりうる

困り事が起きた場合、住民同士で助け合える仕組みづくりを構築することが必要になっています。

暮らしやすい地域のキーは：『地区福祉推進委員会（つながり隊）』



飯綱町内には住民による住民のための組織『地区福祉推進委員会（つながり隊）』（以下、つながり隊）があります。この組織は、地域で誰もが安心して暮らせるよう地域住民の話を聞いたり、地域ぐるみで見守りや支え合いを行う等の活動を行います。

地域の助け合い活動を進めるためにも重要な組織ですが、

地域によって活動の度合いが異なるなど課題があります。杜協では、その浸透を目指し勉強会を開くなどつながり隊の強化に努めています。

今後は、個人の困りごとを地域全体の困りごとと捉え、つながり隊や民生委員、行政、社協等が協働し、様々な地域課題を発見・解決する仕組みづくりが求められます。

人と人となつながら地域づくり
気づき・考え・自分ができるところからはじめよう



団塊の世代が75歳以上となる平成37年（2025年）に向けて、「若者が高齢者を支える時代から元気な高齢者が支援の必要な高齢者・障害者等を支援する時代が訪

るには、身近な支え合い、地域力が求められます。その事例として、講師の竹重氏は有志と共に資金を出し合い、支え合う仕組み『サロン』を紹介されました。

サロンとは、「いつでも」「気軽に」「集まり」「お茶を飲み」「知恵を絞る」ところで、仲間づくりや居場所づくりができる場所です。

参加することで、健康維持増進や気がかりな方の発見など多くの機能があります。

現在、飯綱町内に40を超えるいきいきサロンが運営されています。各サロン共に地区の集会場などを利用し、年間12～24回ほど活動をしています。

誰でも参加できるサロンがあることで、『笑止高齢化』笑いが止まれば高齢化が進むとはならず、元気な高齢者が増え、地域や町がより元気になるのかもしれない。



れる」と講師の竹重氏（地域ケア総合研究所）は指摘します。今後、誰もが住み慣れた地域に住み続け



赤い羽根共同募金
「じぶんの町を良くするしくみ」

平成 27 年度実績
総計 2,994,354 円

赤い羽根共同募金は、じぶんたちの町の福祉「ふだんの・くらしの・しあわせ」を良くするために使われています。

集まった募金の約 70%は、募金をいただいた地域で使われ、残りは、長野県内で市町村を超えた広域的な福祉課題を解決するための活動に使われています。また、大規模災害が起こった際に、災害ボランティア活動支援など、被災地を応援するためにも使われています。

◆詳しくは、ホームページをご覧ください↓
赤い羽根共同募金 <http://hanett.akaihane.or.jp/>

(単位:円)

地区名	金額	地区名	金額
平 出	140,500	牟 礼	154,000
番 匠	32,000	小 玉	82,000
福井団地	473,540	西黒川	91,200
福 井	55,000	東黒川	102,000
四ツ屋	30,000	袖之山	55,000
坂 上	97,000	地藏久保	15,000
栄 町	96,000	坂 口	13,000

地区名	金額	地区名	金額
高 坂	53,000	御所之入	46,000
夏 川	37,000	若 宮	17,000
野村上	67,200	堀 越	7,000
北 川	26,000	日 向	3,000
上 村	20,000	谷	44,500
東高原	27,300	川 西	98,000
横 手	26,000	川北西部	32,000
中 宿	40,000	川北東部	45,700
古 町	60,000	原 一	34,000
普光寺西部	84,322	原 二	45,500
普光寺中部	73,600	原 三	43,500
普光寺東部	119,847	川 谷	27,000
深 沢	33,500	上赤塩	60,700
寺 村	41,000	毛 野	84,000
町	47,000	下赤塩	35,000
中 峯	23,200	東柏原	33,000
田 中	33,000	奈良本	36,000
中 村	40,000	扇 平	13,100
		その他	1,145

いただいた募金は、全額を長野県共同募金会に送金しました。ご協力ありがとうございました。



ボランティア
市民活動コーナー

平成28年度春秋の古紙回収のお知らせ

27年度は大勢の皆様のご協力により14.6tもの古紙が集まりました。28年度も左記のとおり、実施します。ご協力をお願いします。

◆回収日
春 5月10日(火)
秋 10月6日(木)
※いずれも午前8時30分まで
(時間厳守)

◆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、封筒、
コピー用紙、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。

◆回収場所《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

◆回収場所《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
四ツ屋 資源置き場
栄 町 コミュニティセンター
番 匠 資源置き場
福井団地 公民館玄関前
小 玉 コミュニティセンター
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時30分～16時まで作業を行なっておりますので、直接お持ちいただいても結構です。

◆お問合せ

古紙のリサイクルを考える会
電話2533-7552(荒井宅)
2533-3064(小林宅)

飯網町社会福祉協議会・町内福祉関連事業 予定【平成28年4月】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
4	8	金	街中サロン「楽らく」	4	15	金	わらび会
	10	日	第10回飯網町一斉清掃		22	金	街中サロン「楽らく」



《自然育児》のススメ 〜新しいリズム〜

新年度、新学期が始まりました。生まれて初めて母の側を離れるお子さん、生まれて初めて一人で歩くお子さん・・・子供も母も、緊張しながらの新しい暮らしが始まります。

さて、緊張というのは「心」が連続して息を吸っている（吸気）状態なのだそうです。ですので緊張が続く時や、強くなる場合は、息を吐くこと（呼気）に意識を向けるのがおススメです。

具体的には深呼吸や「ゆっくり休養する」ことが大切なのですが、もう一つ「呼吸」として良い過ごし方があります。

一番のおススメは、お子さんの「ただいまー」の直後。お母さんと再会した後の三十分間くらいです。この時間に「チャイルドウォッチング」をしてみてください。そして母から「今日は何したの？」と尋問するのではなく、お子さんの語りかけを待って欲しいと思います。

この子供自らの語りかけが心の「呼吸」。こうして子供の思いを「吐き切らせ」て、心と身体の「呼吸」を整えてあげます。

生活リズムは「良い呼吸から生まれる」のかも知れませんね。どうぞ、お試しください。

by 唯〇母



飯網町の事業所紹介

《社協以外の事業所を紹介します》

「楽しい食事を・・・」

あおぞらスケッチ

ご利用者様の日々の楽しみのひとつに食事があります。あおぞらでは、食事の提供業者と連携して月に数回、特別メニューとして季節のイベントに合わせて食事を提供しています。

例えば、大晦日にはお蕎麦、元日にはおせちが提供されます。節分の日には恵方巻き…とはいきませんが太巻きといなり寿司が提供されます。これらは主に昼食に提供されることが多いのですが、時には夕食に居酒屋メニューと称してお茶漬けをはじめとする居酒屋の定番メニューと合わせて、ノンアルコールカクテルが提供される日もあります。

なかなか外食に出掛ける事が出来ないご利用者様も、普段より少し豪華な食事が出ると笑顔が見られ、嬉しそうです。

これからもそんな小さな喜びを大切に、食事以外の支援にも繋げていけたらと思っています。

社会福祉法人
林檎の里
あおぞら

お知らせ・募集

飯綱町宅老所「よってけ家」 廃止のお知らせ

飯綱町宅老所「よってけ家」は、西黒川地区において、平成14年10月の開所以来、約13年半にわたり、地域の皆様を始め、町民の皆様に愛されて運営を続けて参りましたが、平成28年3月31日をもちまして、廃止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。

なお、ご利用者様につきましては平成28年1月より、他事業所へ移行されご利用を開始されています。

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

飯綱町社会福祉協議会



▲宅老所「よってけ家」

地区福祉推進委員会のチラシ 全戸配布のお知らせ

飯綱町社会福祉協議会では、地域福祉の推進のため、左記チラシを作成しました。

◆地区福祉推進委員会について

町内全地区に小地域（区・組）のつながりを大切にした、助け合い活動を進める地区福祉推進委員会（愛称：つながり隊）が組織されています。「組織の活動内容が見えてこない」等課題もある中、活動を知っていただきすべての地区でより助け合い活動が進むよう左記チラシを作成しました。チラシは今回の定例配布と併せて配布します。ぜひご覧ください。

誰もが暮らしやすい地域を目指し、つながり隊によるより活発な活動が期待されています。

その仕組みづくりのため、皆様のご協力をお願いします。



▲配布する地区福祉推進委員会のチラシ

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・技能等を発揮して下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／手芸／歴史／漫談など

◆例えば、こんな特技をお持ちの方

楽器演奏／折り紙／体操／外国語／エコラフト／ヨガなど

◆お問合せ

飯綱町ボランティアセンター
電話253-1001

ご連絡お待ちしております



第118回 まちがいさがしクイズ解答

答え

「男性の目」
「女性の涙」
「女性の髪型」

徳武 政雄様 / 高橋しけ子様 / 小林ミシエ様 /
佐藤 憲明様 / 飯田 泰子様

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。

まちがいさがしクイズ

—第119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118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、4月14日です。

【消印有効】

新 せいはいがし 12

こはやしひろみち



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。



寄付	匿名	匿名	こぶし会	匿名	仲俣 孝志様	ブルーベル様
名	名	名	名	名	お米 100 kg	
50,000円	50,000円	11,500円	50,000円	50,000円		50,000円

りんごのつぶやき

あの大震災から早くも5年、特に被災してはいない自分ではあるが、それでもこの5年間は本当にあつという間に過ぎていった。振り返ると5年前の今頃、「絆」という言葉があらちちらで飛び交っていたことがまず思い出される。それまでも勿論絆という言葉はあったが、あまり口に出されることもなかったし、そういう言葉ばかり発している人は何処か胡散臭い目で見られる雰囲気すらあった。あの大震災を契機に少しは絆というものの地位は向上したかもしれない。しかし目の前のことをこなすのに精一杯で、どうしたら絆の力を強くできるのか、を考える余裕もなく日々は過ぎていく。

原発事故では今もその対応に追われている。除染が進み故郷へ戻った人もいる一方で、戻れずにいる人、戻らない人もいる。除染の苦しみに追われ、あれほど「脱原発」という声が挙がったのに、その後原発は再稼働している。

かつての災害では被災者の気持ちを思い、みんなが自粛することが良しとされていたが、あの日以降、被災地の物資を購入すること、被災地を訪れ商店で買い物をしてお金を落とすこと、そして被災地への観光が復興につながる、という認識が広まったように思う。自粛していても復興は進まず、消費が復興を進める、ということに気付かされた。

あの日から5年、本当にあつという間の5年間だった。