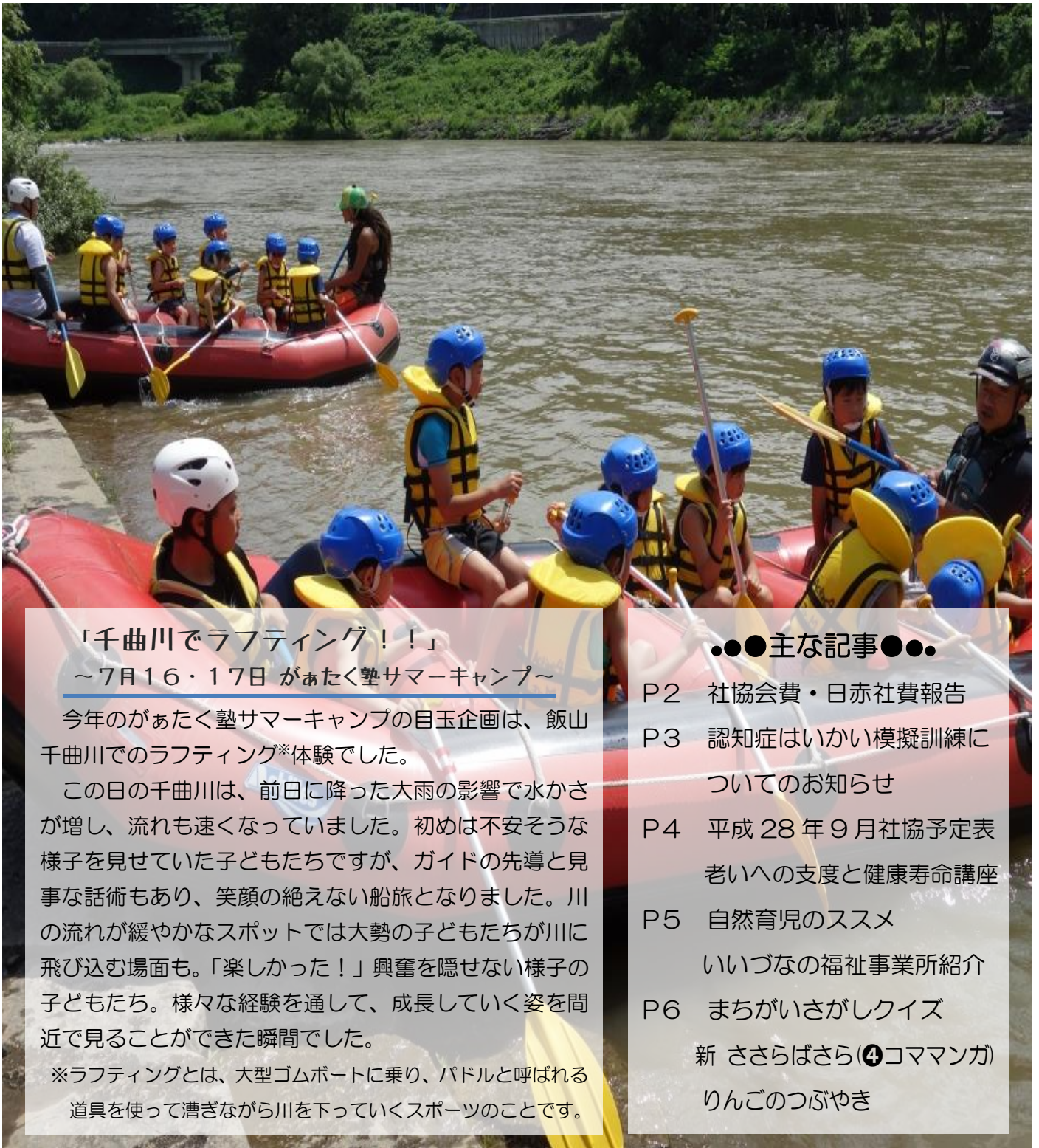


ふれあいポケット 題字 三水第一小学校1年 ゆもとたしる

2016
8/31
No.125

HUREAI POKETTO



「千曲川でラフティング！！」

～7月16・17日 があたく塾サマーキャンプ～

今年のがあたく塾サマーキャンプの目玉企画は、飯山千曲川でのラフティング※体験でした。

この日の千曲川は、前日に降った大雨の影響で水かさが増し、流れも速くなっていました。初めは不安そうな様子を見せていた子どもたちですが、ガイドの先導と見事な話術もあり、笑顔の絶えない船旅となりました。川の流れが緩やかなスポットでは大勢の子どもたちが川に飛び込む場面も。「楽しかった！」興奮を隠せない様子の子どもたち。様々な経験を通して、成長していく姿を間近で見ることができた瞬間でした。

※ラフティングとは、大型ゴムボートに乗り、パドルと呼ばれる道具を使って漕ぎながら川を下っていくスポーツのことです。

●●●主な記事●●●

- P2 社協会費・日赤社費報告
- P3 認知症はいかい模擬訓練についてのお知らせ
- P4 平成28年9月社協予定表
老いへの支度と健康寿命講座
- P5 自然育児のススメ
いづなの福祉事業所紹介
- 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28年度実績
総計 3,505,000 円

会費は、誰もが安心して暮らせる地域づくりのため、
事業の財源として活用させていただきます。

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「ふれあいぼけっと」の発行
- ◇児童の体験教室「があたり塾」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	146,000	牟礼	156,000
番匠	32,000	小玉	81,000
福井団地	684,000	西黒川	95,000
福井	56,000	東黒川	104,000
四ツ屋	65,000	袖之山	57,000
坂上	98,000	地藏久保	15,000

地区名	金額	地区名	金額
栄町	94,000	坂口	13,000
高坂	51,000	御所ノ入	52,000
夏川	37,000	若宮	18,000
野村上	77,000	堀越	7,000
北川	26,000	日向	3,000
上村	20,000	谷	54,000
東高原	91,000	川西	113,000
横手	25,000	川北西部	33,000
中宿	40,000	川北東部	48,000
古町	60,000	原一	31,000
普光寺西部	97,000	原二	47,000
普光寺中部	81,000	原三	48,000
普光寺東部	134,000	川谷	31,000
深沢	43,000	上赤塩	100,000
寺村	41,000	毛野	88,000
町	44,000	下赤塩	49,000
中峰	39,000	東柏原	41,000
田中	34,000	奈良本	35,000
中村	40,000	扇平	31,000

*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のことをいいます。

日本赤十字社（日赤）社資の
ご協力ありがとうございました

平成28年度実績
総額 1,560,496 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	71,450	牟礼	78,000
番匠	16,000	小玉	40,500
福井団地	273,065	西黒川	46,740
福井	28,000	東黒川	51,500
四ツ屋	15,000	袖之山	28,500
坂上	49,000	地藏久保	7,500
栄町	47,000	坂口	6,500

地区名	金額	地区名	金額
高坂	24,000	御所ノ入	24,500
夏川	18,500	若宮	9,000
野村上	28,200	堀越	3,500
北川	13,000	日向	1,500
上村	10,000	谷	28,000
東高原	16,300	川西	55,500
横手	12,500	川北西部	16,500
中宿	20,000	川北東部	16,500
古町	30,000	原一	15,000
普光寺西部	41,000	原二	26,500
普光寺中部	39,400	原三	24,000
普光寺東部	69,000	川谷	13,341
深沢	17,800	上赤塩	38,500
寺村	20,500	毛野	40,000
町	22,000	下赤塩	15,500
中峰	15,100	東柏原	15,100
田中	17,000	奈良本	17,500
中村	20,000	扇平	7,000

平成28年度 認知症はいかい模擬訓練を実施します

日頃からの声かけを大切にした「声をかけあえる地域」を目指し、下記の通り『認知症はいかい模擬訓練』を実施します。

【認知症はいかい模擬訓練】

日時 平成28年9月7日(水) 午後4時～

場所 全町

内容 認知症の方が外出された場合の声かけ訓練。無線放送等から外出された認知症の方の情報を捉え、この情報を基に発見協力していただき、声かけを行う。

備考 無線放送やささえ愛ネットワーク*登録者への一斉メールなど様々な方法で外出された認知症の方の特徴をお知らせします。

*ささえ愛ネットワークとは、住民、町内の多種多様な機関、団体の方々と認知症の方を日頃から見守り、行方不明になった時には早期発見・保護ができるような仕組み。行方不明者が出た際、登録者へメール配信などで情報提供を行います。

8月10日には、認知症にやさしいまちづくりを目指して「ささえ愛ネットワーク登録者・登録事業者」を対象に『認知症支援ネットワーク会議』が開催されました。

この会議では、認知症の理解と対応を深め、その上で認知症の方への声のかけ方についてグループに分かれ話し合いをしました。

その中で話し合われた、認知症の方への声かけのポイントなどについてご紹介します。

こんな声かけをしてみてください ～声かけのポイント～

- まずは「こんにちは」など普段のあいさつから始めてみましょう。
- 「何かお困りですか?」「どちらまで行きますか?」
- 「大丈夫ですか?」とやさしく話しかけましょう。



声をかける時に気を付けて欲しいこと

- 笑顔で接してください。
- 知っている方であれば、名前を呼んで話しかけてください。
- 一度に質問をたくさんしないで、ひとつずつにしてください。
- 驚かせないように、正面から声をかけてください。



認知症の方が安心して外出できる地域をつくるためには、日頃からあいさつなどを通じた人と人とのつながりが大切です。声をかけあえる地域を目指し、日頃からの声かけやあいさつを心がけましょう。大勢の皆様のご参加をお願いします。

飯綱町社会福祉協議会 予定表【平成28年9月】

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
9	7	水	認知症はいかい模擬訓練	9	14	水	老いへの支度と健康寿命講座①
	11	日	長野県障害者スポーツ大会		21	水	北部高校超ボランティア講座
12	月		オレンジカフェ		28	水	老いへの支度と健康寿命講座②

お知らせ

今からの備えが、これからの人生を豊かに

今から考える 老いへの支度と健康寿命講座開催

参加者 募集中!

誰もがいつかは迎える老い。長い老後をより良く生きるために、そろそろ老いの準備運動をはじめませんか？

そして、生涯現役で活躍できるための健康寿命について学びましょう！

	日時	内容	講師
1	9月14日(水) 10:00~11:30	エンディングノート ~素晴らしいエンディングを迎えるために~	相続手続き支援センター 戸井田専任相談員
2	9月28日(水) 10:00~11:30	「遺言書」から考える老いの支度 ~知ることが大切な遺言書のあれこれ~	司法書士 高野 哲浩氏
3	10月4日(火) 14:00~15:30	健康寿命を維持するために ~疾病を学び、生活習慣を振り返る~	飯綱病院 伊藤 一人院長 理学療法士
4	10月12日(水) 10:00~11:30	脳と体の若返り ~笑うことで起きる体の化学変化~	ラフターヨガインストラクター 中川 満子氏
5	10月下旬開催予定 9:00~14:00	特別講座 ~内容については1回目の講座で発表~	この講座のみ、募集は 9月14日以降になります

会場：飯綱町民会館併設「元気の館」

定員：各回20名

参加費：1回~4回 無料

申込み先：飯綱町社会福祉協議会

電話 253-8456

ところで…「健康寿命」ってなに？



WHO（世界保健機関）が2000年に提唱した寿命に関する指標です。平均寿命から、病気や認知症、衰弱などで要介護等となった期間を差し引いた寿命、すなわち「自立して健康に暮らせる期間」と定義されています。

健康寿命 = 平均寿命 - 介護等を必要とする年数

	健康寿命	平均寿命	要介護等の平均年数
男性	71.45歳	80.88歳	9.43歳
女性	74.73歳	87.18歳	12.45歳

※日本人の場合です

《自然育児》のススメ ～おもちゃ4～

子供が始め「おもちゃ」として出会い、やがて「便利な道具」へと進化していく物に、携帯端末があるとあります。

ネット検索などは、大人の仕事でも私生活でも、必要不可欠な機能です。どんな「情報」に出会つか、個人の検索能力によって、暮らし振りも変わってきそうな程です。

自然育児としてのオススメは、やはり「子供らしい自力」を優先させることです。

なので子供の間は、ネット検索よりも、自然観察や自力での調べ学習を、或いはSNSの関わりよりも、目の前にいる相手と直接関わる、良くも悪くも対峙

出来る、そんな実体験を優先して貰えたら・・・。

少し前に『ゲーム脳の恐怖』という本や、日本小児科医会の「スマホに子守をさせないで」と言う提言がありました。そして世の中の情報化進度が、あまりにも早過ぎ多過ぎ、多様化過ぎて・・・。

「携帯端末に触れさせない」選択をしてきた我が家ですが、現在進行形の課題になっています。実は子供が小さい時に、今ほど当たり前ではなくて良かった、とも・・・。

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

今年も「いいづなふれあい広場」に、外出レクリエーションの一環として参加させて頂きました。毎年すごい人数が集まりますね。ステージイベントの飯綱中学校吹奏楽部の演奏や、タヒチアングダンスショーにご利用者様たちも大変喜ばれていました。

私たちニチイケアセンターいいづなでも、開所から5周年記念となる「ニチイ祭り」を9月4日(日)に企画しております。当日は、施設を一般開放しますので、ご近所やお知り合いの方々をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。
暑い日々が続きますが、水分補給や手洗いうがいをお忘れずにこの夏を乗り切ってくださいませよう。私たちも元気な笑顔で皆様をお待ちしております。

ニチイケアセンターいいづな

住所：飯綱町大字川上1988

電話：253・3720



第123回 まちがいさがしクイズ解答

答え

- ① ひこうき雲
- ② 入口玄関付近の換気扇
- ③ 建物2階の窓の数

滝野 フジエ 様 / 岡田 絵梨香 様 / 寺島 優子 様
近藤 純市 様 / 矢島 美奈 様

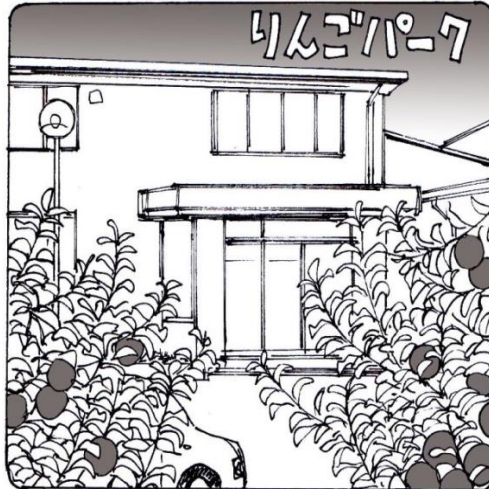
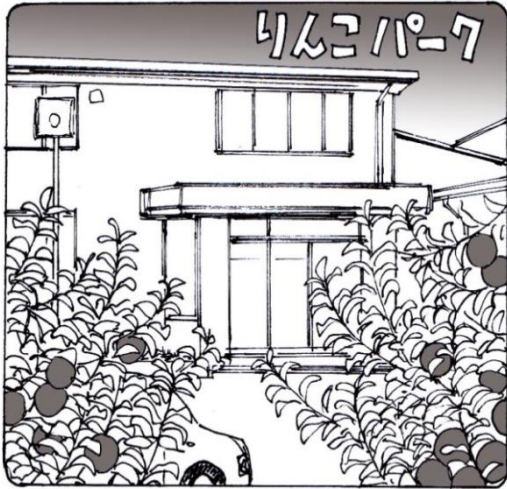
上記の皆様が当選されました。おめでとうございます。
当選された方の景品につきましては、飯綱カード協同組合からのご協力をいただいております。

Q まちがいさがしクイズ

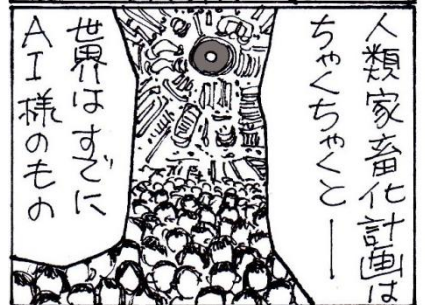
—第124回— 今月も「まちがいさがしクイズ」に挑戦
正解者の中から5名様に素敵な景品をプレゼント!

新 せいばい

こぼれしみるみち



※第123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(水)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> <p>お詫びと訂正 ふれあいぼけっとNo.123におきまして、記載に誤りがありました。正しくは以下の通りです。</p> <p>寄付者(6ページ) (誤)栗野原 雅幸様 (正)栗野原 雅幸様 訂正をさせていただきます、お詫び申し上げます。</p>	<p>匿名 介護用品</p>
	<p>匿名 洗剤多数</p>

匿名 つるや商店
匿名 栗野原 雅幸様
匿名 お花多数

りんごのつぶやき

ラジオを流しながら車を運転していたら、懐かしの邦楽バンドグループの歌が流れてきた。それが何故か歌詞が全て英語、「歌う人も聴く人もみんな日本人だよね?」って思ったが、英語の歌詞だとかっこよかった時代の名残りなのか?それともこれが外来文化を貪欲に受け入れる日本の伝統なのか?ただでさえ欧米コンプレックスの裏返しのように、一生懸命背伸びしてアメリカやヨーロッパに肩を並べようと必死な姿を想像したら、痛々しくさえ感じた。

田舎から都会へ出て成功を収め、故郷に錦を飾るといふ考え方もある。田舎に生まれ育ったことに劣等感を感じ、必死に田舎臭さを消し去って都会の文化を身に纏う、そんな生き方がかっこよかった時代もあった。方言を矯正するよう強いられた都会の言葉が話すことが良しとされた時代もあった。親が子供に「こんな田舎に居続ける必要はない。都会や海外で、世界を股にかけるような人生が良い」と、生まれ育った故郷を捨てるよう諭す時代もあった。田舎を都会風情にすることが「近代化」とされた時代もあった。

自分の生まれ育った土地の文化を否定し、都会だの欧米だのと他所の文化を有り難がる人、「欧米ではこうだ」など何かと欧米を引き合いに出す人、いろんな人がいる。都会も欧米もいいが、せめて自分の生まれ育った土地の文化は否定せず大切に、忘れないようにしたいものだ。