ふれあいポケット つちやなお

題字
三水第一小学校１年

2017
12/29
No.141

HUREAI POKETTO

「認知症の方を地域で支え合うまちを目指して」
～牟東小学校・牟礼西小学校 認知症学習会～

認知症の方やそのご家族を中心に、誰もが気軽に参加できる憩いの場「オレンジカフェ」。その運営を行っている「あんしん・暮らしのパートナー」の皆さんが１１月、牟礼東小学校・牟礼西小学校で、「認知症」についての学習会を行いました。

学習の中では、「認知症の方が安心する声のかけ方」と「不安にさせてしまう声のかけ方」などを寸劇を通して、後ろからいきなり話しかけるのではなく、前から優しく笑顔で語りかけることの大切さを学びました。児童の皆さんからは「認知症に限らず地域の皆さんとあいさつを交わしていきたい」などの感想をいただきました。今回の学習を通して、認知症の方にとっての優しいまちは、みんなにとっての優しいあたたかいまちであることを感じました。

●●●主な記事●●●

Ｐ２　ボランティア
　　市民活動コーナー
Ｐ３　お知らせコーナー
Ｐ４　社協予定表
　　赤い羽根共同募金のご報告
Ｐ５　自然育児のススメ
　　いいづなの事業所紹介
Ｐ６　まちがいさがしクイズ
　新　ささらばさら(❹コママンガ)
　　りんごのつぶやき

この広報紙は、地域福祉を推進するために社協の事業内容など飯綱町の地域福祉に関する新鮮な情報を掲載し、共同募金の配分金を財源として発行されています。

ボランティア市民活動コーナー

第41回信州発ボランティア・地域活動フォーラムが千曲市で開催!!

県内のボランティアや地域活動がより広がりつながり合うこと目的に、今年で第41回目を迎えた本フォーラムは、会場となった千曲市の姨捨山伝説にかけて、「姥捨山は宝の山だ～一人ひとりの想いがつくる みんなの暮らし」をテーマに開催されました。

午前の部は、松田道雄氏（尚絅学院大学エクステンションセンター長）によるコーディネートのもと、参加者一人ひとりが自ら抱える悩みや課題を画用紙へ書き込み、それを掲げ同じ「想い」を持つ人と語り合いました。顔を見て、声を聴いて、お互いに話し合うことで、これからの地域づくりの一助につながるオープニングでした。

午後の部では、「子ども食堂」や「男性シニア」「居場所づくり」などをテーマにした6つの分科会に分かれ、それぞれ学びを深めました。飯綱町ボランティア連絡会として協力したのは「災害」をテーマとした第6分科会です。事例発表や参加者同士のワークショップを通して、「災害時は、自分たちの足元を守る」「避難所に何かあると思わない」「井戸端会議は防災会議」などを「家訓」としてまとめ、エンディングの報告発表では、寸劇を通して「家訓」を発表しました。

県内外から300名以上の方が参加した今回のフォーラム。他の地域の様々なボランティアや地域活動を行っている人との「つながり」を通し、学んだことを「宝」としてそれぞれ自らの地域へ持ち帰っていただけたのではないでしょうか。来年のフォーラムは軽井沢町で行われる予定です。

←参加者一人ひとりの「想い」を手に、語り合った後の写真撮影です。

→お昼の時間帯は、「お楽しみ活動縁日」で盛り上がりました。

←第6分科会のテーマは、「ひとりからはじめられる防災・減災」です。

→第6分科会の発表報告の様子です。物知りおじさんが災害にまつわる知恵をユーモアたっぷりに披露しています。

お知らせ

街中サロン楽らく ZQ(ずく)で新春行事

街中サロン楽らくでは、毎年恒例の新春行事「琴、尺八の演奏とお抹茶を楽しむ会」を開催します。

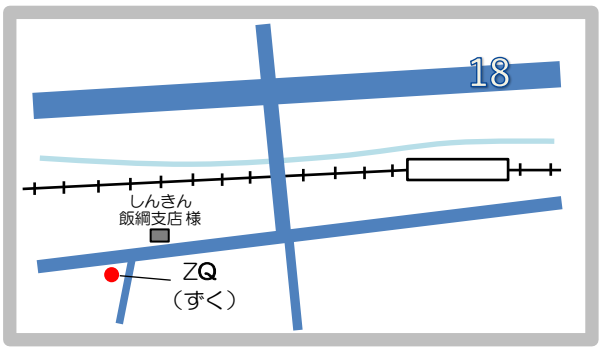
今回は、特別企画として飯綱福祉センターから栄町に新しく開所するZQに会場を変更し、地域おこし協力隊の植田隊員が淹れる本格コーヒーも提供します。

街中サロンは、運営ボランティアが地域の活性化を目指して開催する誰でも気軽に集うことのできる「憩いの場」です。ご家族ご近所お誘いあわせの上、是非お出かけください。

◎街中サロン　新春行事

日時：平成30年1月26日(金) 9:30～11:30

会場：ＺＱ　　**参加費**：無料



ZQ…住民や北部高校生徒などが手がける交流施設。住民が気軽に立ち寄ることができ、移住相談や空き家情報を発信する機能も併せ持つ。

素敵な出会いをお手伝い!!「サンクゼール婚活パーティー」開催

飯綱町結婚相談所では、冬の婚活パーティーを左記の日程で行います。

毎年数組のカップルが誕生している同パーティー。スタッフの皆さんが優しくサポートしますので、一人でも気兼ねなくご参加いただけます。美味しい料理や飲み物を楽しみながら素敵な出会いを見つけてみませんか?

飯綱町結婚相談所では町内企業の結婚活動も支援しております。パーティーについてのお問合せ、お申し込みは左記相談所までご連絡ください。

♥平成30年1月20日(土)・2月17日(土)・3月3日(土)　♥各12時から開始予定です

飯綱町結婚相談所　電話:080-1345-6034

ふれあいの園で温泉気分を味わいませんか?

デイサービスセンター「ふれあいの園」にて、ご利用いただいている浴槽に北安曇野群小谷村より、「栂池の湯」がやってきます。

弱アルカリ性の名湯として、神経痛・関節痛・腰痛・冷え性・慢性消火器病などに効果があると言われています。今後、毎月定期的に実施する予定です。ぜひ、この機会にお楽しみください。

●ご利用は、「ふれあいの園」の利用者限定となります。

●お問い合わせは、左記までお願いします。

飯綱町社会福祉協議会
デイサービスセンター
「ふれあいの園」
電話:253-8510

栂池の湯で体も心もポッカポカ♪

好評により第2弾!! コーヒーの入れ方講座

11月に行われ、大変好評をいただいた「コーヒーの入れ方講座」。そこで、第2回目を左記の日程で開催します。多くの皆様のご参加お待ちしております。

日時:平成30年2月28日(水)
午後2時〜3時30分
場所:飯綱町民会館　元気の館
(飯綱町牟礼1989)
講師:植田 健一郎 氏
(飯綱町地域おこし協力隊)
定員:12名
お問い合わせ
飯綱町社会福祉協議会
ボランティアセンター
電話:253-1001

※平成30年1月9日(火)より受付を開始します。定員に達し次第締め切りさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

飯綱町社会福祉協議会　今後の予定表

１月　１２日（金）街中サロン「楽らく」
１月　１３日（土）てんぐカフェ(三水第二小)
１月　１４日（日）てんぐカフェ(牟礼東小)
１月　１５日（月）・オレンジカフェ
　　・スロージョギング講習会
１月　２２日（月）救急員養成講座①
１月　２５日（木）救急員養成講座②
１月　２６日（金）街中サロン「楽らく」
２月　５日（月）救急員養成講座③
２月　７日（水）救急員養成講座④

赤い羽根共同募金
「じぶんの町を良くするしくみ」

平成２９年度実績
総計 2,978,892 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	144,300	牟　礼	151,000
番　匠	31,000	小　玉	80,000
福井団地	507,345	西黒川	86,500
福　井	55,000	東黒川	101,000
四ツ屋	30,000	袖之山	54,000
坂　上	97,000	地蔵久保	15,000
栄　町	95,000	坂　口	13,000

地区名	金額	地区名	金額
高　坂	40,000	御所之入	50,000
夏　川	36,000	若　宮	16,000
野村上	67,000	堀　越	7,000
北　川	26,000	日　向	3,000
上　村	19,000	谷	53,000
東高原	14,000	川　西	90,500
横　手	25,000	川北西部	33,000
中　宿	40,000	川北東部	45,000
古　町	61,000	原　一	31,000
普光寺西部	77,377	原　二	40,000
普光寺中部	73,500	原　三	45,500
普光寺東部	111,250	川　谷	30,000
深　沢	30,100	上赤塩	64,500
寺　村	42,000	毛　野	81,400
町	42,000	下赤塩	50,000
中　峯	27,110	東柏原	30,500
田　中	32,000	奈良本	35,000
中　村	39,450	扇　平	10,560

ご協力ありがとう
ございました。

《自然育児》のススメ～子育て③～

「一番小さい人に合わせる」という方法ですが、例えば生活リズムなら「早寝早起き」です。子供が小さかった頃の我が家は、大人も夜８時頃、一緒にお布団へ入っていました。大人もそのまま熟睡したり（朝３時起床）、もう一度起きたり（真夜中過ぎの再就寝）。

「ご飯」になるおやつを選び、テレビは大人も見ない。大人の娯楽や嗜好品は我慢、もしくは子供に分からないように、でした。

一つ一つの判断基準（何に合わせるか）は、「子供を静かに観察する」と見えてきます。今必要なこと、優先すべきことなど「ひと手間」のヒントも、その子供の様子から、オーダーメイド的に見つけることができます。

「子供の（静かな）観察」は楽しいです。ありのままの姿がはっきりして、愛おしさがドンドン増え、そして、子供の神々しい姿が見えてきます！

「静かな観察」は、もう一つ良い作用があります。それは大人が「自分自身と向き合える」こと。

子育ての答えは、いつも子供の中にあります。ですが行動し易いのは、大人の方です。子育て本によく出てくる「育児は育自」の言葉通りですね。

つづく

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》

あおぞらスケッチ

社会福祉法人 林檎の里 あおぞら

「活動を通し、ステップアップへ」

「あおぞら」のような入所型福祉サービスは、画一的・管理的な生活に陥り易い弱点があります。そんな中でも利用される方の嗜好や特性に配慮しながら、様々な生活の体験場面を広げてほしいと考えています。

先日は「おはぎ作り」を企画し催しました。まずは、餅米・あんこ玉・きな粉・ゴマを準備。栄養士のお手本を真似、手のひらで餅米を平らに伸ばし、真ん中にあんこ玉を載せ包み込むようにして握ったら、きな粉やゴマをまぶして完成です。その後、完成したおはぎを持って公園に移動し、お茶会を楽しみました。

活動を通し「管理的」から「本人主体」に変わることの尊さを、常に利用者さんの笑顔から教えていただいています。

「あおぞら」電話：２５３-１２９９

第１３９回　まちがいさがしクイズ解答

答えは･･･

① 男性のメガネ

② 女性の左側のポット

③ 女性の右側の急須

佐藤 みひろ 様　／　相沢 サトミ 様　／　大川 衿奈様

清水 友理子 様　／　風間 みやの 様

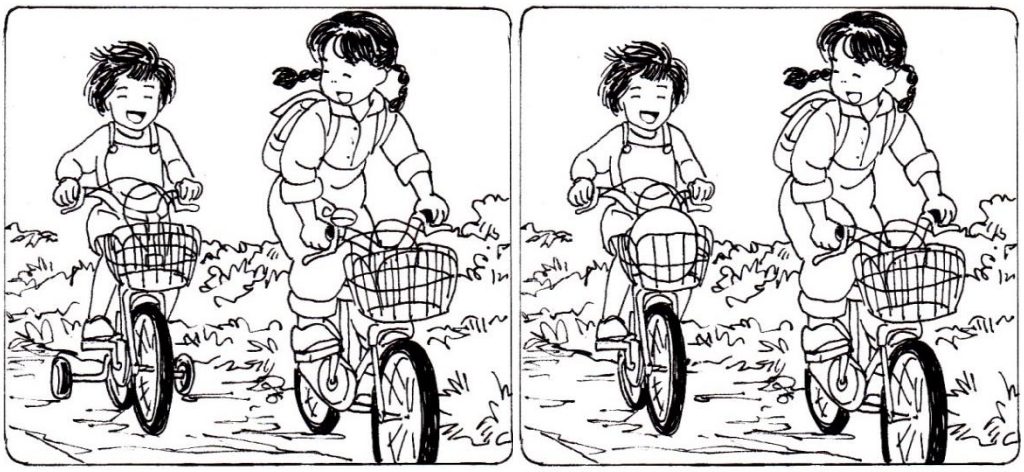
上記の皆様が当選されました。おめでとうございます。

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１４０回―　今月も「まちがいさがしクイズ」に挑戦

正解者の中から最大５名様に素敵なお楽しみプレゼント！



※第１３９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

62

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

- 答え
- 住所
- 名前
- 電話番号
- 今月号の感想、自然育児のススメでとりあげてほしいテーマなどについて

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。（町内在住の方に限ります）締切りは、１月１７日(水)です。【消印有効】多くの皆様のご応募お待ちしております。

社協ってなんだ？？
気になる方は、下記より
簡単アクセスできます。

▼　▼　▼　▼

飯綱町社協 HP　Instagram

寄付

仲俣 孝志 様　お米　１００kg

わくわくドキドキ ネットワーク 様　２０，０００円

牟礼農林産物直売所 様　２１，８００円

匿名 様　１０，０００円

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した。

りんごのつぶやき

長野県はかつて脳卒中死亡率が高い県だったが、今では日本一の長寿県になった。なぜそれが出来たのか？諸説ある中、保健師さんや保健補導員さんたちの功績は大きい。

過去に保健師さんたちが進めてきた減塩運動は例えばこうだ。地元の主婦の方に「家で毎日使う味噌を持参して集会所へお集まりください」と連絡をする。集まった方にしゃもじを渡して「では毎日の味噌汁で使うのと同じ分量の味噌を取ってください」と、持参した味噌をすくってもらい、目方をはかりで測定して家族一人あたりの塩分摂取量を計算し、それをその場で模造紙に書き込みグラフ化する。「今の味噌使用が今後10年間続くと、こんなに塩分を摂ることになるよ。でもこれを3分の2に減らすと10年後にはこれだけの違いが出るよ」と保健師さんが説明する。「自宅の味噌を持参させる」「塩分摂取量をグラフ化する」など、減塩を身近で判り易く面白く理解されるよう地道な努力と工夫を保健師さんたちは積み重ねてきた。

理屈では減塩の必要性は判る、でも判っちゃいるけどどこか身につまされない、だから面倒くさい、そもそも面白くない、それを身につまされる課題として理解していただき、判り易く面白くすることに保健師さんたちは尽力してきた。社協が進める「支え合いの地域づくり」でも理屈を説くだけでは人は動かない、地域も変わらない。今こそ先人の活動の歴史を知り、その知恵を学ぶことが大切だと思った。

≪発行≫ふれあいぽけっと編集委員会（事務局：飯綱町社会福祉協議会）　〒389-1201 長野県上水内郡飯綱町大字芋川 181
電話：026-253-8456　FAX：026-253-2907　E メール iishakyo@ii-shakyo.or.jp　HP http://ii-shakyo.or.jp