ふれあいぽけっと こはらたいが

題字
牟礼東小学校１年

2018
1/31
No.142

HUREAI POKETTO

「わらび会の皆さんの愛情がたっぷり!!」
～ 年末おせち料理宅配事業 ～

昨年末、ボランティアグループ「わらび会」の皆さんが中心となり、おせち料理宅配事業が行われました。今年は１６４食が作られ、民生児童委員の皆さんにより７０歳以上の一人暮らしの高齢者世帯及び７５歳以上の高齢世帯の方々のお宅に配達されました。

わらび会の皆さんは毎年新たなメニューに挑戦し、今年は野沢菜を鶏肉で巻いた「野沢菜ロール」などが加わった素敵なお重が完成しました。

『年末年始をあたたかく過ごしていただき、飯綱町に住んでてよかったと思っていただけたら…』という願いが込められています。

●●●主な記事●●●

Ｐ２　ボランティア
　　市民活動コーナー
Ｐ３　地域福祉フォーラム予告
　　パワーリハビリインストラクター募集のお知らせ
Ｐ４　社協予定表
　　介護者のつどい＆介護者リフレッシュ事業を開催します
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

街中サロン「楽らく」餅つき大会!!

12月22日（金）、飯綱福祉センターにて、街中サロン「楽らく」年末餅つき大会が行われました。

当日は、ボランティアの皆さんが朝からもち米を蒸したり、杵と臼を準備したりと活気に満ち溢れ、やがて威勢のいい掛け声と共にお餅をつく音が心地よく響き渡りました。つきたてのお餅は、あんこ・ごま・きなこに味付けがされ、参加された皆さんは美味しそうに頬張っていました。小さいお子様を連れたご家族の方も多く、賑やかな餅つき大会になりました。

街中サロン楽らくは、地域の活性化を目指し、誰もが参加できる「憩いの場」です。今後も多くの皆さまのご参加をお待ちしております！

↓有志の方によるハーモニカ演奏をお聞きしました！美しい音色に全員うっとり♪

↑→つきたてのお餅の味は格別でした！皆さんは何味がお好きですか？

ボランティアのつどい開催します

ボランティアに興味がある人 活動している人みんな集まれ!!

ボランティア活動を通した「つながりづくり」の一環として、『ボランティアのつどい』を開催します。町内で活動するボランティアグループの皆さんによる活動発表や展示のほか、ペンダントや絵手紙作成などの体験活動など盛りだくさんの内容を予定しています。参加は無料で、どなたでもご参加いただけます。お気軽に会場へお越しください。

◆日時　平成30年2月18日（日）
　午前11時～午後2時30分まで

◆会場　飯綱町民会館　教養娯楽室
　（飯綱町牟礼1989）

◆内容　ボランティア活動の展示
　ペンダント・絵手紙作成など

◆主催　飯綱町ボランティア連絡会

◆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

第１２回　地域福祉フォーラムが開催されます!!

日時　平成30年 **3月10日** 土　参加費 無料

場所　飯綱町民会館 ホール　**開演**　午後1時

内容　身近な地域で…『健康づくり』『仲間づくり』『居場所づくり』を！

■「つながり隊」って何？映像で紹介!!

■住民の方による寸劇『仲間づくり WA 地域づくり』を披露!!

■講演は地域で活躍する2人の講師が担当!!

演題：地域で「健康・笑顔」で暮らすための居場所と仲間づくり
～ おしゃべりと一緒に「脳トレ・筋トレ・脂肪とれ！」 ～
講師：中村 崇 氏(一般社団法人 健康福祉広域支援協会 代表理事、理学療法士)

演題：ごちゃまぜに生きることで広がる「心からの笑顔」～ 人は人と共に生きてこそ人 ～
講師：高山 さや佳 氏(NPO 法人 ハッピースポットクラブ ごちゃまぜカフェ代表)

主催　飯綱町・飯綱町社会福祉協議会　　共催　飯綱町ボランティア連絡会

◆希望者には送迎あり◆抽選で 10 名様に有償たすけあいサービスお試し券をプレゼント！

【障害理解促進研修・啓発事業】

好評につき第２弾！

生涯活躍できる地域づくりのために
パワーリハビリテーションインストラクター養成講座

健康づくりの一環として、標記養成講座を開催します。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

期　日：平成 30 年３月９日(金)
時　間：9：00～16：00 まで(8：40 から受付)
場　所：福井団地コミュニティーセンター
(飯綱町豊野 1549-1)
対　象：７０歳以下の方
参加費：なし(飯綱町で全額負担させていただきます)
定　員：20 名(定員になり次第、受付終了)
持ち物：運動靴
※動きやすい服装でお越しください。
申込締切：平成 30 年２月 19 日(月)　主催：飯綱町

パワーリハビリとは…

マシントレーニング・各種体操により身体の筋肉や関節を動かし易くすることで、動作が容易になり、行動に自信が持てるようになります。加えて、日常生活が活発になることで、体力が向上し、活動的な生活を作り出すことが出来ます。このように、身体・精神両面において活動性の向上を図ることが出来る新しいリハビリテーションです。

事前研修

日時：平成 30 年２月 27 日(火)／３月２日(金)　各 18:00～19:30　※計２日間行われます
会場：旧三水村交流人材育成センター(住所：飯綱町芋川 161)　※デイサービスセンターふれあいの園隣
備考：申込者には後日、内容等をお知らせいたします。

申込方法：①氏名②生年月日③住所④電話番号(日中連絡の取りやすい番号)⑤FAX 番号を下記までご連絡下さい。

連 絡 先：飯綱町社会福祉協議会　電話：253-8456　FAX：253-2907

★ ★ ★　今後の予定　★ ★ ★

2月　９日　(金) 街中サロン楽らく
2月 １３日 (火) 救急員養成講座⑤
2月 １５日 (木) 救急員取得者継続講習会
2月 １８日 (日) ボランティアのつどい
2月 １９日 (月) ・オレンジカフェ
・スロージョギング
2月 ２１日 (水) 介護者のつどい
2月 ２２日 (木) わらび会
2月 ２４日 (土) てんぐカフェ第一小
3月　１日　(木) 家族介護者リフレッシュ
3月 １０日 (土) 地域福祉フォーラム

『介護者のつどい』を２月・３月にそれぞれ開催します!!

２月は、「手軽で役立つ介護食について」をテーマに開催します。“料理が得意な方”“食べるほうが得意”と言う方にもおすすめの講座です。（男性・女性は問いません）

日　時：平成３０年２月２１日（水）　午前１０時～午後２時
講　師：馬島 園子 氏（管理栄養士）　場　所：飯綱町民会館　元気の館
持ち物：参加費５００円、エプロン　申込締切：２月７日（水）

※参加ご希望の方は、下記までお申し込みください。

３月は、「ザ！男の料理」と題し、男性介護者を対象に開催します。簡単に作れる食事・効果的な手の抜き方を教えていただきます。男性介護者ならではの交流をしませんか。

日　時：平成３０年３月１６日（金）　午前１０時～午後２時
講　師：服田 直幸 氏（長野水産物協同組合）　場　所：りんごパークセンター（和室）
持ち物：参加費５００円、エプロン　申込締切：３月２日（金）

※当日はお酒の提供も予定しています。参加及び送迎をご希望の方は下記までお申し込みください。

認知症家族介護者リフレッシュ事業のお知らせ

認知症の方を支えている家族の皆さまを対象に、リフレッシュ事業を開催します。認知症の方のご家族だからこそ抱える悩みやストレスもあるかと思います。仲間づくりも兼ねて、温かい温泉と昼食でくつろぎのひとときを過ごしませんか？

日　時：平成３０年３月１日（木）　午前１０時出発～午後３時
場　所：裾花峡天然温泉宿　うるおい館
持ち物：１人１，０００円　【昼食・入浴用タオル・バスタオル・お土産付き】
申込締切：２月２０日（火）

申込み・お問い合わせ：**飯綱町社会福祉協議会　☎253-8456**
又は、担当ケアマネジャーまでお気軽にお問合わせください。

※送迎をご希望の方は、お申し込みの際に最寄りのバス停等お知らせ下さい。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

《自然育児》のススメ～子育て④～

子供の成長は早いです。どんなに「小さいまま、可愛いままで」と願っても叶いません。成長は子供の暮らしと目的そのものです。

子供が自立し始めたこの頃の我が家で、大人がしてあげられることは「気持ち」と「お金」を掛けることくらい。少し寂しいです。

それから、節制していた大人の娯楽や嗜好品は、ちゃんと復活しています。大きくなった子供と共有したり、提案してもらったりすることも多く、その印象は「広く浅く」ではなく、「深くじっくり楽しむ」感じ？でしょうか。

何事によらず、「しっかり考えているなぁ」と感心させられることが増えてきました。ちょっと複雑な話もできるようになって、成長が眩しいです。

「子育て」の到達点は、「丈夫な身体（体質）に育つこと」と「自分自身で考えること」にあるように思います。自分の心と身体を自由自在に使いこなす。自分の人生の主人公として「生き切る」。大人になってからの修正が、少し難しい部分かも知れません。

そして「自然育児」を通して期待している到達点は、「自分の人生や暮らしが『自然の営みの中にある』ことを自覚し、『（万物を含めた）他者へのいたわり』を持って生きていくこと」・・・と思っていますが、果たして・・・？

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

飯綱町にも本格的な冬がやってきましたね。毎年、私たちが感じるのは、長い冬の厳しさと、飯綱町の方々の強さや優しさです。雪の日の道路を長野市と比べると、飯綱町の道路はとてもきれいに整備されています。これも住民の方々の力だと感じています。

さて、話は変わりますが、先日、牟礼西小学校の閉校記念式典に出席させていただきました。来年度からは、牟礼東小学校と統合し、１４４年の歴史に幕を下ろすこととなりました。そこでの児童の皆さんの発表に驚きました！統制の取れたマーチングバンドや、透き通った歌声に思わず聞き入ってしまい、感動が今でも続いています。この校舎でいきいきとした児童の姿が見えなくなると思うと一抹の寂しさを感じてしまいます。

↑利用者の方々が作成したクリスマスの飾りつけです。とても可愛く仕上がりました♪

第１４０回　まちがいさがしクイズ解答

答えは・・・

① 左の自転車　補助輪

② 左の自転車　かごの中のボール

③ 右の自転車　ハンドルのベル

吉田 徳房 様　／ 寺島 沙耶 様　／　渡辺 絢 様

大川 藍加 様　／　佐藤 憲明 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１４１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１４０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、２月16日(金)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。ぜひご覧ください。

▼　▼　▼　▼

飯綱町社協 HP　Instagram

寄付

仲俣　孝志　様
お米　１００kg

龍野　由子　様
１０，０００円

北部高等学校
３学年　様
３１，０１０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

横綱日馬富士による暴行事件は、年が明けてもテレビや新聞や雑誌をにぎわせている。この事件、横綱が説教をしている最中に貴ノ岩がスマートフォンをいじっていて、横綱が激高したのが暴力に至った経緯だとか。その結果、横綱は引退、相撲協会は改めて暴力根絶を確認した。

大晦日のテレビで、禊（みそぎ）と称して不倫騒動を起こした女性タレントのお尻をキックする場面が放送された。本人は「痛い！」「やめて！」と叫んでいるのに他のタレントは笑いながら見ていた。笑えれば暴力は許されるのか、禊であれば暴力は許されるのか、と嫌な気分になった。

いくら「暴力を許さない」と言っても暴力は無くならない。どうしたらいいのか？もし言葉より先に手が出そうになったら一呼吸おいてぐっとこらえるしかない。手を挙げれば人間関係は終わるし、そもそも大人の喧嘩では暴力に訴えた側はどう弁解しても負けだ。立場が不利になっても意地やプライドを大切にしたいのならば別だが。横綱も一呼吸おけばこんな目に遭わずに済んだのではないか。

キックに表情を歪めるタレントを笑って視聴率を稼ぐのではなく、いっそ自虐ネタとして寸劇でもやったらどうだったか？自分が不倫に至る経過を演じた後、反省後の自分の姿を、自分の気持ちに沿った内容で演じれば本当の禊になると思うが。皆さんは暴力根絶をどう考えますか？

≪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