

ふれあいぽけっと
まるやまなおこ

題字

牟礼小学校1年

2018

11/30

No.152

HUREAI POKETTO



芋川区に新しい通いの場

～「介護予防」「地域づくり」を推進～

飯綱町で4カ所目となる住民主体の通所型サービスの開始を目指して、芋川区では約20名の有志の皆さんが現在準備を進めています。

打合せでは「血圧や体力測定の推移がわかるカードはどうだろう」「長期休みには子供も集まれる場所にしたいね」「送迎は必要だよ」といった様々な意見が上がっていました。

この通いの場は、芋川防災センターを会場に平成31年1月に開始の予定です。

※次ページ以降の関連記事もご覧ください

●●●主な記事●●●

P 2～3

新たな通いの場について

P 4 ボランティア市民活動コーナー

ミシェル奮闘記

P 5 お知らせコーナー

P 6 今後の予定

ふれあいの園へお越しやす♪

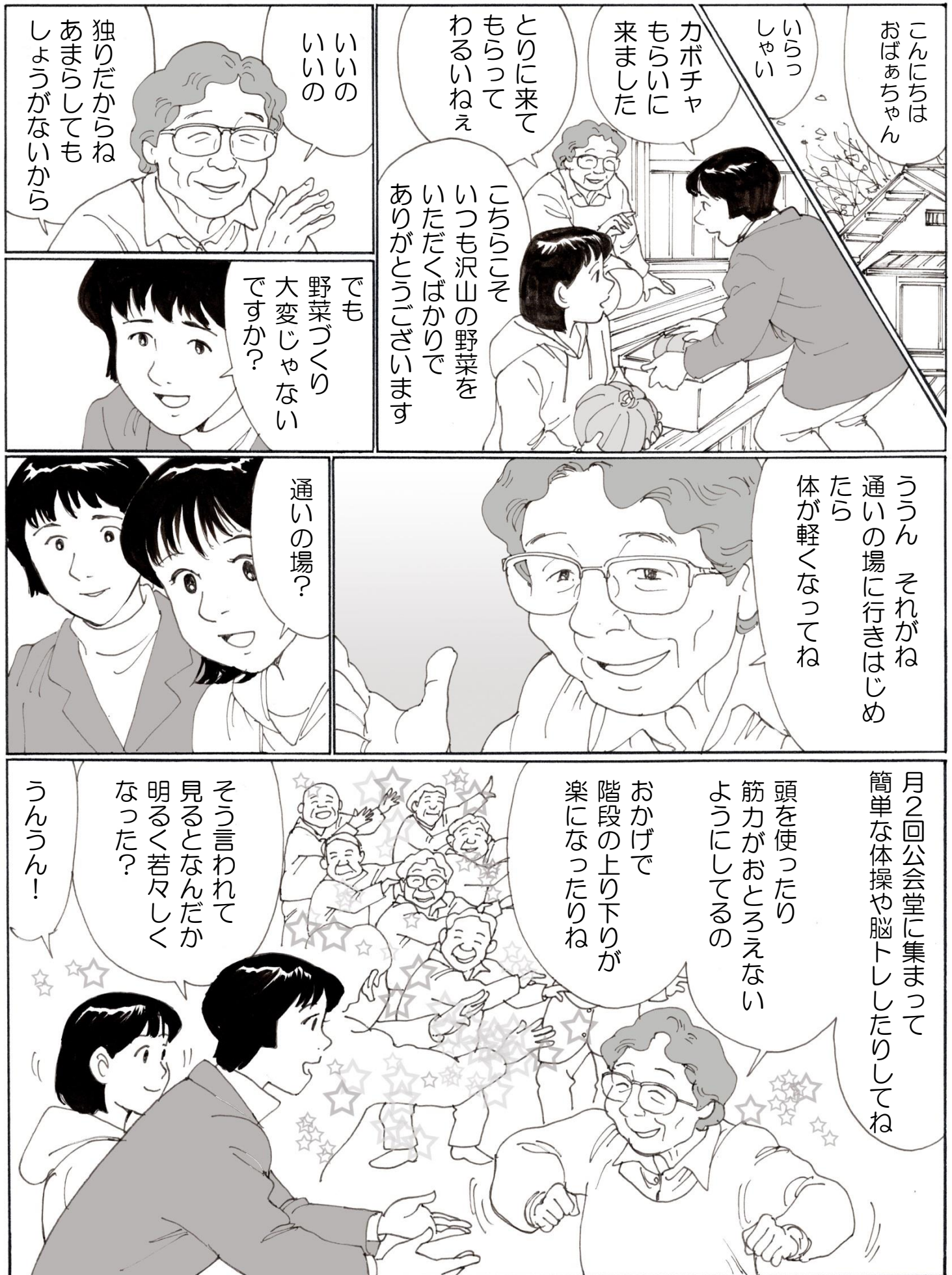
P 7 自然育児のススメ

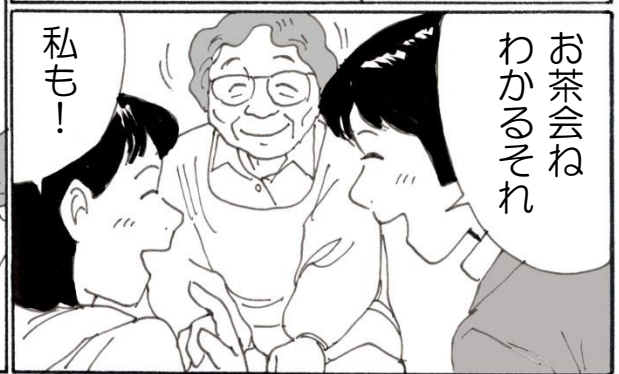
いいづなの事業所紹介

P 8 クロスワードパズルクイズ

新 ささらばさら(4コママンガ)

りんごのつぶやき





通いの場に関する相談は、

『飯綱町社会福祉協議会』へ 電話 253-8456

※マンガ中の「通いの場」とは、月に2回以上の開催などの基準を満たし、町より指定を受けた介護予防を目的とした地域の定期的な集いを指しています。昨年4月より始まったこの通いの場は、11月現在では福井団地区、毛野組（ただし、赤東区全域が対象）、普光寺東部組に設置されています。（来年1月に芋川区で設置予定）

飯綱町の通いの場に参加されている方の声

- 仲間と取り組むので、トレーニングを楽しく続けることができます。
- 送迎や、椅子に座ったままできるトレーニングもあり、体が弱っても参加できそう。
- 効果が出始めたら“やる気”が出てきて、通いの場で覚えた体操や脳トレが習慣になりました。
- 坂道を登る時や、重いものを持って歩くことが楽になりました。



ボランティア市民活動コーナー

秋の空き缶拾いボランティア

10月28日(日)、ボランティア連絡会主催の秋の空き缶拾いボランティア活動が行われました。約80名近くの方にお集まりいただき、町内9つの主要幹線道路に分かれて清掃活動を行いました。

穏やかな秋晴れの中、今年も大勢の皆様にご参加いただきました。ご協力ありがとうございました。この活動を通して今後も、「住民総ボランティア」、「不法投棄ゼロのまち」を目指していききたいですね。



↑雪が積もる前に町内の道路沿いを綺麗にしました(^^)

←清掃活動を終えた参加者全員に、麦茶とクリームパンが振舞われました。寒い中お疲れ様でした!!



ここ3年間の可燃ごみ収集量

平成28年度	約 150 kg
平成29年度	約 90 kg
平成30年度	約 280 kg

※不燃ごみ等は含みません

★あげます★ください★

体重計お譲りください

ご利用者さんの日頃の体調管理チェックのため、体重計を譲ってくださる方を募集しています。

ご家庭で不要になった体重計がありましたら、左記までお問合せください。よろしく願います。

飯綱町社会福祉協議会

ボランティアセンター

電話…253・1001



生活支援コーディネーター

ミシェル 奮★闘★記

今月は、飯綱町で行われている通所型サービスのひとつ、毛野地区にある「すみれ会」を紹介します。すみれ会は月2回開催され、毎回行われる予防体操に加え、青柳範子先生による「介護予防体操」や、温泉に行ったりリフレッシュしたり、料理教室、外部のボランティアさんによる音楽、ものづくり体験等様々な活動を通じて、体や心の健康が維持される取り組みを行っています。すみれ会は、今年度は9月末までに、延べ250名の利用があり、スタッフ11名で運営しています。会場まで足を運ぶのが困難な方へは送迎サービスも行っています。(町の認定を受ける必要があります。)

参加者からは、「サロンに来るのが楽しい」「近所の人となかなか会えないから嬉しい」などといった声が聞かれています、参加希望の方は左記までお気軽にお問合せください。

飯綱町社会福祉協議会

電話…253・8456

担当…中村・町田



3ヶ月で健康増進！！ いつやるの？ 今でしょ！！

すてきな おやじさん くらぶ 参加者募集！！



いくつになっても、いきいきと生活するためには早期からの健康づくりが大切です。男性同士の仲間づくりを図りながら、認知症予防やパワーリハビリテーションによる運動機能向上などで楽しく健康寿命の延伸に取り組んでみませんか？

男性に人気のパワーリハビリを利用した男性のための(男性限定)教室です。

期 間	平成31年1月5日～3月23日(全12回)
開催日	毎週土曜日
時 間	9時30分～12時30分頃(隔週で9時30分～15時00分頃)
場 所	さみずの郷・りんごパーク
定 員	12名程度
参加費	3,000円(全12回分) ※15時まで開催時の昼食代 各回500円(隔週)
対 象	65歳以上の男性(先着12名程度)
内 容	①体力測定(体組成計や血管年齢測定システム利用を含む) ②パワーリハビリテーションによる筋力維持・向上 ③お口の健康・栄養についての学習 ④老後の備えについての学習・グループワーク



申込・問合せ

飯綱町社会福祉協議会 さみずの郷
電話：253-8882(有線 8882)

飯綱町役場 地域包括支援センター
電話：253-2485



● 今後の予定 ●

- 12月 2日(日) てんぐカフェ
- 12月 8日(土) があたく塾
- 12月10日(月) スロージョギング
- 12月12日(水) 家族介護教室
- 12月14日(金) わらび会
- 12月17日(月) オレンジカフェ
- 12月28日(日) 年末おせち料理
- 12月29日(土) 宅配事業

焼き芋大会が行われました!!

11月4日(日)、グループホーム「わが家」にて、焼き芋大会が行われました。

当日は町内の乳幼児さんや保育園児さん親子をお招きしました。焼き芋を焼いている間には、わが家の利用者さんと歌を歌ったり、ゲームをしながら交流も行われました。

利用者さんにとって、お子さんとの交流はとても刺激になるようで、「孫のようで可愛い」「また一緒に過ごしたい」などといった声が聞かれました。

わが家では今後も、利用者さんと地域の人との交流の場を作っていきます。



寄ってらっしゃい見てらっしゃい!
「ふれあいの園」へお越しやす♪

10月22日、25日の2日間、お寿司屋食会を行いました。職人さんが屋台で握りずしを握ってください、お寿司屋さんに出かけたような気分を味わいました。また、普段小食の方も自ら注文され、いつもよりたくさん召し上がる様子が見られました。「おいしかった」「おなかいっぱい」「カンパチうまかったなあ」「甘えび食べたかった、残念」「また企画してね」ふれあいの園は利用者さんの笑顔でいっぱいになりました。



最後に、利用者T様の今月の俳句を紹介♪

● 朝膳に 食用菊の 色と味 ●
● タぐれの 風に寄りそう コスモスの花 ●

こんなふれあいの園へお越しやす♪

《自然育児》のススメ〜共有〜

自然育児に限りませんが、子供の行いを、大人も具体的に共有することをおススメしたいです。

例えば、前回おススメした「読書」「国語力の強化」や「心の栄養補給」は大人にも有効なので、ぜひ行っていたきたいです。できれば子供と同じ本を同じ頃に読み、その余韻も（子供の感想を無理に聞き出さないように）一緒に味わえると思うと思います。そうすれば子供にさせたい「読書」は普段の暮らしに定着し易いのです。

同じように、早起きをさせたいのなら大人も、片付けをさせたいのなら先ずは大人が、乱暴な言葉は誰が使っているのか・・・等。これまで何度かおススメしている「お手伝い」も、大人の段取りを伝えながら

実際には子供の行いを共有している様に思えます。

或いは学校などで話題に上がる「ゲーム機や携帯端末が手放せない」心配、これも大人が共有すれば、解決策が見える気がします。

子供の行いを共有することは、面倒なことかも知れませんが、子ども「適齢期」や「臨界年齢」や、問題解決のヒントに気付く、そして導いてくれる、そんな効果を感じます。「答え」はいつも、子供の中に・・・。

始めから親になれる人はいないので、大人も行いそのものを「共有」し、子供の頃の気持ちを思い出しながら一緒に育つ、そんな事をおススメしたいです。

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》

NPO法人さみず

さんばだより

さんばの庭（正確には大家さんの庭）にある見事な銀杏の木に、今年は銀杏が、ぎっしり実り（？）葉っぱの緑に隠れているところから、見上げては「どうする？」「えらいことだで〜」と心配する職員の声が聞こえていました。そして今、どうもしなかったのでえらいことになっています。

朝に、昼に時間を見つけては、割りばしと器を持って腰をかかめ、自分の靴が被害にあわないように、1歩1歩注意深く踏み出し、「豆ひろいゲーム」のように、つまみあげては器に入れる銀杏拾い、数えながら拾って100個を超えるころは、鼻の中に銀杏が入っているのではと思うくらい銀杏の匂いに、どっぴりつかれるのです。なんと最高800個、始業前に拾いました。

そのために早く出勤したので・・・この銀杏拾いは、指先を使うので、「脳みそを活性化し、認知症予防に効果大」と同時に拾った銀杏を食べることに「美容効果大！」。見過ごせないのが「美容効果大！」。詳しくは次回。さんばの銀杏、拾いにきてみて！

「さんば」 電話：253-6390

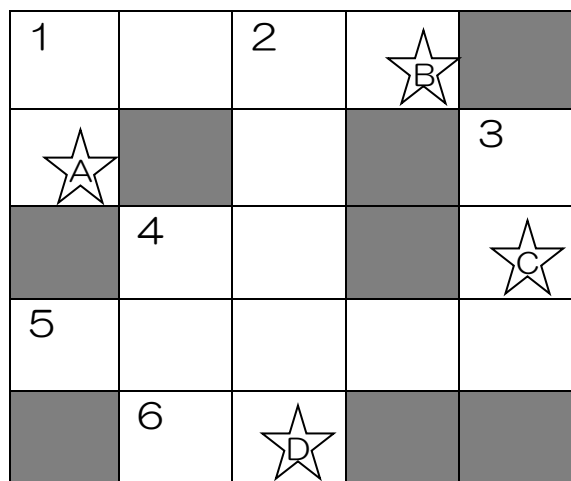
第7回 クロスワードパズルクイズ解答

寺島 香澄 様 / 北澤 利雄 様 / 飯島 葉子 様
飯田 泰子 様 / 速水 葵葉 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、飯網カード協同組合からのご協力をいただいております。

Q クロスワードパズルクイズ♪

第8回 たて・よこのカギを解いてABCDの文字を答えよう！
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！



↓たてのカギ↓

- 1: 桃太郎が退治しました。
- 2: 縁日や花火が楽しいイベント。
- 3: 小さい鳥をなんという？
- 4: 猫も丸くなる、冬に使う道具。

⇒よこのカギ⇒

- 1: みんなで飛ぶよ。〇〇〇〇とび。
- 4: お正月に回して遊びます。
- 5: 雨上がりに出るニョロっとした生物。
- 6: 糸と針で、魚をつかまえます。

こたえ **A B C D**

※第7回クロスワードパズル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

「クロスワードパズル」

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

4文字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、12月14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。

寄付

匿名様 りんご多数

匿名様 粉 60 kg

仲俣 孝志様

匿名様 お米 100 kg

匿名様 30,000円

長野信用金庫

匿名様 飯綱支店様

匿名様 2,480円

ながの農協

匿名様 飯綱支店様

匿名様 2,500円

匿名様 50,000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。

新 せとはな 105



りんごのつぶやき

シリアでジャーナリストが武装勢力に拘束され、先日ようやく解放された。「まずは良かった」との声の一方、「解放に多額の税金がかかった、血税を無駄遣いした怪しからん奴だ」という声も挙がっている。日本の経済状況が良かった頃は「税の無駄遣い」という言い方は一部の政党などが権力を批判する常套句に過ぎなかったはずだが、今では反体制的な人を批判する時にも使われるようになったのか。かつて税の無駄遣いでやり玉に上がったのは、道路建設やダム建設などだった。そのうちに、公務員の福利厚生(マッサージュチェアやゴルフボールなど)の購入経費に充てられていたことがやり玉に上がるようになった。そして公務員の給与が高く税の無駄遣いだ、という声が大きくなった。気づいたら今では生活保護、日本に住む外国人、山間地で農業を頑張っている人、など、不利な条件で頑張っている人に平気で向けられることもある。そもそも程度の差はあれ誰でも税で様々な恩恵を受けて生かされているはず、それさえも税の無駄遣いととらえるような意見が広まりつつあることが気になる。消費税率アップが決まり今迄以上に税の使いみちについて世間の目が向けられるだろうが、おおらかに見守りたいものです。