

# ふれあいほしごと ぐりぐらちよる

題字

三水小学校1年

2018  
12/31

No.153

## HUREAI POKETTO



### みずみずしい脳を手に入れよう！

～シナプソロジー普及員養成講座～

「シナプソロジー」とは、普段慣れないような動きや2つのことを同時に行うことによって脳に刺激を与え、認知機能や運動能力の向上を図るエクササイズです。

例えば、2人でジャンケンをします。この時勝った方は悲しむ仕草を、負けた方は喜ぶ仕草をします。普段は行わない動きに、全員大パニック。参加者からは「頭と体が温かくなって気持ちいい」「自分の地区のサロンで皆さんと一緒に行いたい」といった声が聞かれました。

### ●●●主な記事●●●

P 2～3

ふくしっこ倶楽部

P 4 赤い羽根共同募金のご報告

ミシェル奮闘記

P 5 お知らせコーナー

P 6 今後の予定

ボラティア市民活動コーナー

ふれあいの園へお越しやす♪

P 7 自然育児のススメ

いいつなの事業所紹介

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



# 新地域福祉啓発まんが ふくしっこ倶楽部







いいづなまちが より いいつながりのあるまちに

有償たすけあいサービスに関する相談は、

『飯綱町社会福祉協議会』へ 電話 253-8456

こんな方が利用できます

- ☒ 原則として概ね 70 歳以上の高齢者、障がいや病気のある方
- ☒ 家事援助など日常生活で困りごとのある方  
(専門的な知識や技術を必要としない困りごと)
- ☒ 既存の制度やサービス、家族で困りごとの解決が難しい方

※日常生活における心配ごと等の問題解決をお手伝いするため、総合相談の窓口も設置しております。先ずは、お気軽にご相談ください。

## 赤い羽根共同募金

「じぶんの町を良くするしくみ」

平成30年度実績  
総計 2,952,985 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80%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  | 134,500 | 牟 礼  | 149,000 |
| 番 匠  | 31,000  | 小 玉  | 81,000  |
| 福井団地 | 502,610 | 西黒川  | 89,540  |
| 福 井  | 54,000  | 東黒川  | 95,800  |
| 四ツ屋  | 30,000  | 袖之山  | 52,000  |
| 坂 上  | 94,000  | 地藏久保 | 15,000  |
| 栄 町  | 92,000  | 坂 口  | 13,000  |

| 地区名   | 金額      | 地区名  | 金額     |
|-------|---------|------|--------|
| 高 坂   | 49,000  | 御所之入 | 45,500 |
| 夏 川   | 36,000  | 若 宮  | 13,500 |
| 野村上   | 59,000  | 堀 越  | 7,000  |
| 北 川   | 26,000  | 日 向  | 3,000  |
| 上 村   | 19,000  | 谷    | 55,000 |
| 東高原   | 13,500  | 川 西  | 89,100 |
| 横 手   | 25,000  | 川北西部 | 32,000 |
| 中 宿   | 39,000  | 川北東部 | 44,000 |
| 古 町   | 42,000  | 原 一  | 30,000 |
| 普光寺西部 | 87,533  | 原 二  | 48,000 |
| 普光寺中部 | 74,000  | 原 三  | 48,000 |
| 普光寺東部 | 123,500 | 川 谷  | 29,000 |
| 深 沢   | 37,700  | 上赤塩  | 66,072 |
| 寺 村   | 42,000  | 毛 野  | 78,530 |
| 町     | 42,000  | 下赤塩  | 45,000 |
| 中 峯   | 25,100  | 東柏原  | 31,000 |
| 田 中   | 28,000  | 奈良本  | 34,000 |
| 中 村   | 36,000  | 扇 平  | 16,500 |

ご協力ありがとうございました。



生活支援コーディネーター

ミシェル 奮★闘★記

今月も、飯綱町で行われている通所型サービスのひとつ、普光寺東部にある「あじさい会」をご紹介します。

あじさい会は月2回開催され、町の出前講座や映画鑑賞、料理教室、歌を唄ったり、温泉に行ったりして、交流を図っています。

運営に携わる方は、「和気あいあいとした場所にしていきたい」と思い、参加者が楽しみをもつて健康作りができるよう工夫しています。

実際に新しく参加した方からも「すごく楽しかった。また行きたいな」との声をいただいています。

普光寺東部地区で参加希望の方は左記までお気軽にお問い合わせください。

飯綱町社会福祉協議会

電話・253-8456



# 救急員養成講習会を開催します

あなたの家族や友人、職場の同僚などが万が一倒れた時、あなたは大切な命を守ることができますか？

救急員養成講座では、応急処置・心肺蘇生・AED（自動体外式除細動器）などの技術を身につけることができます。講習の全日程を修了すると救急員資格を取得することができます。いざという時、あなたの大切な人を守るための技術を学びませんか。  
※資格取得後、5年を経過すると新たに講習を受ける必要があります。

期 日：平成31年2月14日（木）・2月15日（金）

2月20日（水）・2月21日（木）・2月22日（金）

時 間：午後1時30分～午後5時00分

※2月22日（金）のみ、午前9時00分～午後5時00分です。

場 所：飯綱町民会館 元気の館1F つどいの部屋（飯綱町牟礼1989）

参加費：3,000円（救護セット・教材費・保険代）

持ち物：筆記用具

※2月22日（金）のみ、昼食をご持参ください。

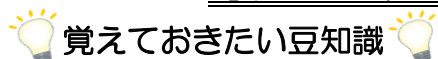
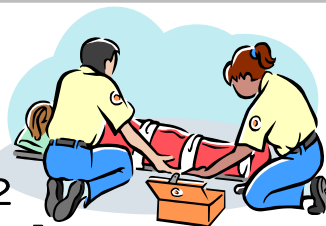
※各回とも、動きやすい服装でご参加ください。

主 催：飯綱町救急員連絡会（飯綱町赤十字奉仕団 救護班）

お問合せ：飯綱町社会福祉協議会ボランティアセンター

電話：253-1001 FAX：253-1002

【平成31年2月7日（木）までにお申し込みください】



覚えておきたい豆知識

Q.脳が酸素なしで生きることができる時間はどのくらい？

A.約3～4分です

Q.救急車は119番通報してからどのくらいで到着する？

A.約8分です

（消防庁発表 2012 全国平均）



日和のお弁当 おかずのみも受け付けます！

飯綱町社会福祉協議会では、「誰でも利用できる配食サービス」の要望にお応えするべく、農家レストラン「日和」様のご協力をいただき、日替わりお弁当（夕食）の配達サービスを実施しております。平成31年1月4日から、従来の「ご飯&おかずセット」に加え「おかずのみ」も選べるようになります。食事づくりに困ったときに、ぜひご利用ください。

詳しくは、下記までお問合せください。

飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話：253-8456





## ボランティア市民活動コーナー

### ● 今後の予定 ●

- |          |                     |
|----------|---------------------|
| 1月 5日(土) | } すてきな<br>おやじさんくらぶ  |
| 1月12日(土) |                     |
| 1月19日(土) |                     |
| 1月26日(土) |                     |
| 1月21日(月) | スロージョギング<br>オレンジカフェ |
| 1月27日(日) | てんぐカフェ              |

↓全員で作成したリースと一緒に撮りました。皆さんニッコリ笑顔です(\*^~^\*)



### クリスマスリース作りを行いました!!

12月上旬、ボランティア連絡会の皆さんが、クリスマスの時期に向けリース作りを行いました。

講師の指導のもと、手先が器用な皆さんはあっという間に完成させます。「リース作りを通して、みんなとお話が出来て楽しい」季節を感じられる行事を通して、親睦も図られた時間となりました。

↓デコレーションの配置などが各々異なり、十人十色のリースが出来上がりました!!



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♪

11月の「文化の日」に合わせ、

利用者さんの文化展を行いました。作品を募集したところ、数

多くの作品が寄せられました。

作成した頃の懐かしい話もお聞きすることができ、皆さんの会話も広がったようです。広告用紙を使ったごみ箱や鍋敷きは、日頃自宅で根気よく作業されている様子が伺えました。また、デイサービスの活動の中で作成した塗り絵を、「これも一緒に飾ってもらいたい」と、そつと手渡された方もいらっしゃいました。少し恥ずかしそうな表情も良かったです。

利用者K様の俳句♪

●大寒や 北信五岳 気負立ち●

利用者T様の俳句♪

●煤(すす)払い 年神様に 札申す●

こんなふれあいの園へお越しやす♪



## 《自然育児》のススメ ～向き合う～

子供の行いを共有している  
と、いつの間にか自分自身と  
向き合っている、或いは、子  
供の様子を見ているつもり  
が、自分の育ちを振り返って  
いる?・そんな風に思う事  
が多いです。

具体的に言うと、例えば「折  
り紙を上手に折ることができ  
ない子供の様子」を見ながら、  
自分が子供だった頃の、同じ  
ように上手く折ることができ  
なかった時の様子や、初めて  
綺麗に折り上げた時の感動、  
その後のささやかな工夫や夢  
中になっていた時の気持ち、  
そんな事を思い出します。  
つまり自分の「子供時代」  
を掘り起こしている感じ、で  
す。そうなる子供時代の行いを、  
より一層共有できる事になり  
ます。

が、この掘り起こし、実は  
良い効果ばかりでなく、場  
合によっては思い出したくな  
い内容、悪感情を呼び覚まし  
てしまう事がある様です。  
だいたい前に読んだ育児学の  
本に「子供を育てながら、親  
は自分自身を育て直すことが  
できる」という内容がありま  
した。確か「子育てが辛い時」  
というテーマがあったと思い

ます。

「子育て」は辛くなる時  
があります。我が家も時々  
そんな風でした。きっかけ  
は色々です。大人同士の関  
わりだったり、子供とだっ  
たり・。

「子供との関わりが難し  
い」と感じたら、ひとまず  
先に、自分自身と向き合っ  
てみることをオススメしま  
す。子供の何が気になるの  
か、難しさの本質は何か・。  
もしかしたら親自身の  
「育ち直し」の合図なのか  
も知れません。例えば、子  
供の気になる部分に、本当  
の(子供の頃見逃していた)  
自分の思いはありません  
か?

親としての振る舞いが大  
切なのですが、子供時代の  
自分に納得できていること  
も、とても大切なのだそう  
です。自分の子供と向き合  
うコツは、どれだけ上手に  
自分自身と向き合えるか、  
必要な場合、見逃さずに  
ちゃんと掘り起こせるかど  
うか?

自分自身に対する「チャ  
イルドウォッチング」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》

### あおぞらスケッチ

社会福祉法人  
林檎の里  
あおぞら

### 「晩秋のおもひで」

とある晩秋の朝、男性の利用者さん  
が職員に絵カードを指差し、見せてき  
ました。絵カードの中身は、“散歩”  
発語が難しいこの方は、絵カードを見  
せて意思表示を行います。「僕、外に  
行きたいんだよ。」彼の声が聞こえた  
ような気がしました。

その日の午後、彼と公園に散歩に出  
掛けました。秋の寂しさを感じている  
職員をしり目に、落ち葉を全身で感じ  
て遊んでいる彼の姿がそこにありま  
した。「カサカサ、カサカサ」落ち葉  
同士が擦れる音がこだましています。  
楽しげな彼を見て、家族と秋の散歩を  
楽しんだ彼の幼少期の情景を感じま  
した。彼にとって秋は、家族を感じる  
大切な季節なのかもしれません。

自閉症支援施設あおぞら

電話：253-1299

## 第8回 クロスワードパズルクイズ解答

答えは… ニワトリ 清水 敦子 様 / 山下 征雄 様

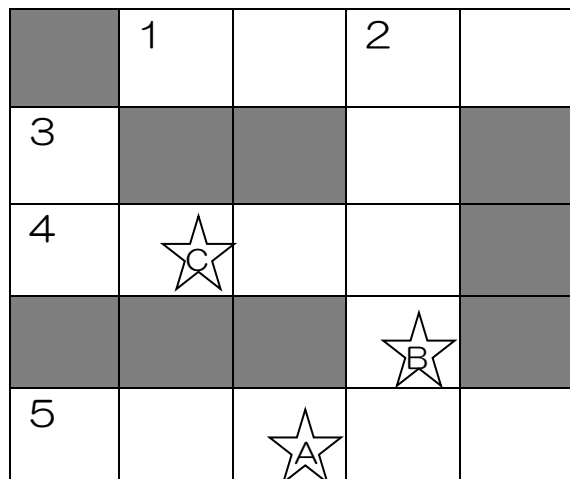
相澤 惺奈 様 / 速水 美里 様

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9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↓

2:本がたくさん置いてあるところ。  
3:キバがたくさんあって、ゴツゴツした背中。水辺に住む大きな爬虫類。

⇒よこのカギ⇒

1:大豆でできたネバネバした食べ物。  
4:上は人間、下は魚の形をしています  
5:黄色と黒のしま模様。日本で一番大きなトンボ。

こたえ **A B C**

※第8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、1月16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。

寄付

匿名様 1,000円

仲俣孝志様 お米 100kg

三沢貞利様 お米 90kg

匿名様 りんご 多数

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。  
ございました。

新 106



りんごのつぶやき

仕事柄、会議や研修会で、「パワーポイント」というパソコンのソフトを使って説明する機会が増えた。増えた、というよりもほぼ全ての会議や研修会でパワーポイントを使うようになった、というのが正しいだろう。投影機(プロジェクター)とパソコンを線でつなぎ、説明者がパソコンを操作しながらスクリーン上に資料を映し出し、説明を進める姿はもはや会議で当たり前になりつつある。しかしスクリーン上に細かな文字を映し出す、読み終わらぬうちに次の映像に切り替わる、細かすぎて何を言いたいのかわく判らない、という例がすごく多い。

先日私が担当した会議で、事業のポイントについて時系列の図解を黒板に書きながら説明したところ、これが意外に反応が良く、分かりやすかった、との声をいただいた。パワーポイントは事前のデーターづくりに大変な時間がかかり、説明時にはパソコン・プロジェクター・スクリーンも用意する必要があるが、この日の会議では資料を眺めてわずから5分で図解が頭の中にひらめき、そのまま黒板に図解を書いたので準備も手間もいらず、とても効率的だった。世の中の会議がパワーポイント一色になる中、板書の良さを改めて認識した。