

ふれあいぽけっと 題字 三水小学校1年 まえたみなの

HUREAI POKETTO

2019
2/28

No.155



「サキベジ」を心がけよう！ ～ シニア向け講演会 ～

2月8日（金）、飯綱町老人クラブ連合会が主催するシニア講演会が行われました。

一般社団法人サキベジ推進協議会理事を務める内場 廉（きよし）氏を講師に迎え、「サキベジで健康になろう！」と題したテーマでご講演いただきました。いったいサキベジとはどんな意味の言葉なののでしょうか？※詳しくは、4ページ目をご覧ください！

●●●主な記事●●●

P 2～3

ふくしっこ倶楽部

P 4 お知らせコーナー

P 5 ボランティア市民活動コーナー

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

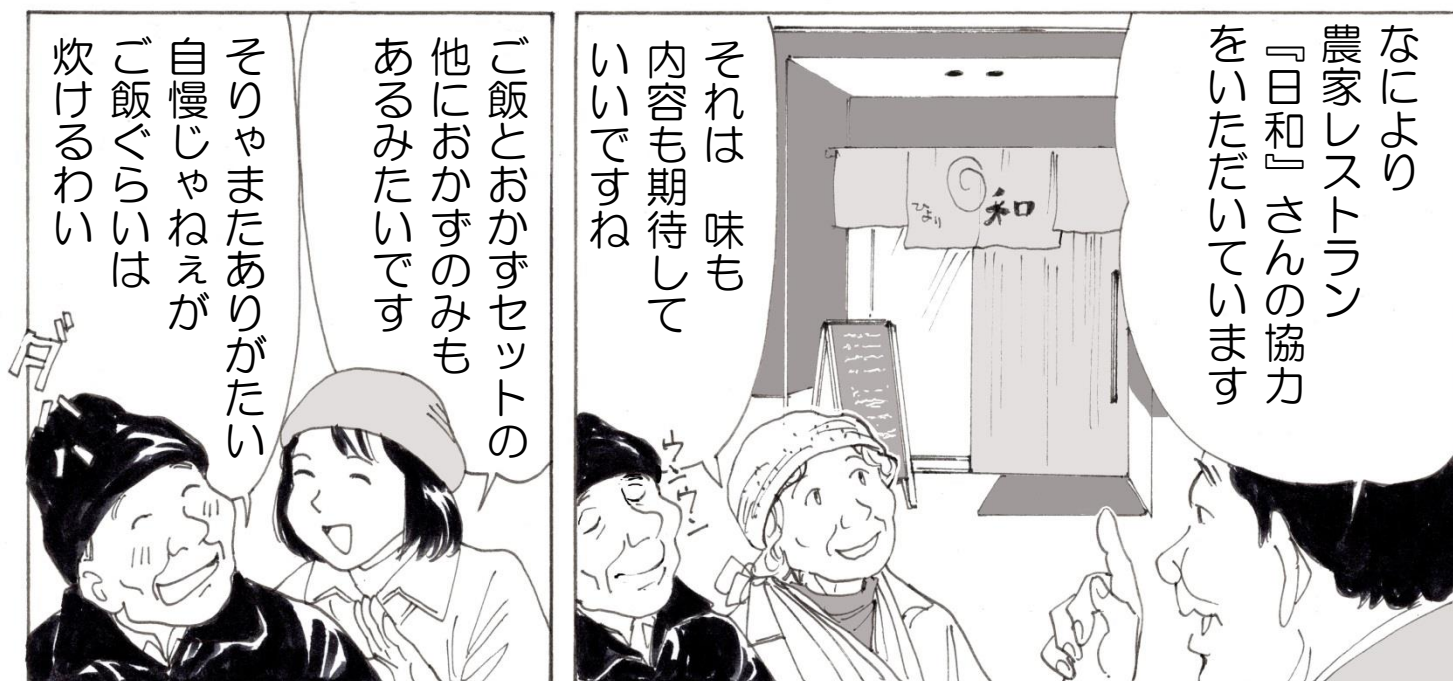
いいづなの事業所紹介

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)
りんごのつばやき

⑧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

配食サービスのお申込みやお問合せは、

『飯綱町社会福祉協議会』へ 電話 253-8456

- 配達時間 夕食のみ【午後4時～5時30分ごろまでにご自宅に配達します】
※ 「週1回」や「1回のみ」の利用も可能です
- 価格 ご飯とおかずセット 1食 500円
おかずのみ 1食 450円
- 支払方法 口座振替 ※ 期間限定の場合は、現金でも可能です

*** 食事づくりのことなどでお困りの際には、お気軽にご相談ください ***

シニア向け講演会

「サキベジ」で健康になろう

「サキベジ」とは…食事の際、サキに

ベジタブルから食べることで！



お年寄りが幸せに人生を閉じるためには、自分達だけでなく次の世代も健康で、そのまた次の世代へと健康を引き継いでいくことが大事だと考えたことが、サキベジ習慣を広めるきっかけとなりました。

生活習慣病などをはじめとした、様々な病気になる原因は大まかに『野菜不足』と『塩分の取り過ぎ』だと考えられています。また、『食べ過ぎ』や『運動不足』もガンなどのリスクを高める原因となるため注意が必要です。

寝たきりを防ぐ3力条

・毎朝体重を測る

（食べ過ぎチェック）

・毎朝血圧を測る

（塩分の取り過ぎチェック）

・サキベジ習慣

（先に野菜から食べる）

サキベジの効果とは・・・？



内場 廉 氏

【サキベジ推進協議会理事・長野市大岡診療所所長】

食事の始めに野菜を食べると、野菜に含まれる食物繊維が消化管に「繊維の壁」を作ること、栄養吸収の速度が緩やかになり、膵臓への負担が少なくなります。また、野菜の繊維が余計な糖分や脂肪分、塩分も吸収してくれます。血糖値や血中脂質濃度の上昇を抑えられ、動脈硬化の予防にもつながるなど、サキベジの効果は様々です。

長野県は野菜がとても美味しいです。野菜のおいしさ、子どもや孫世代へ伝えていくことは、皆さんの使命です。

いきいきサロン全員集合!!

地域の公会堂などを利用し、健康体操や創作活動、レクリエーションなどの活動を通して健康づくりや地域交流を「いきいきサロン」。その普及と活性化を目的として「いきいきサロン全員集合」を開催いたします。

今回の全員集合の内容は、午前の部に事務局長の沖弘宣による講話「平成最後だよ！全員集合！5年後の飯綱町の

ためにサロンに期待される5つのこと」、午後の部は飯綱町ボランティア連絡会による寸劇「居場所と出会いで支え合い」と、北信ヤクルト販売の健康教室「かんたん！絶好腸体操」となっています。

町内にお住いの方であれば、どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしております。

期 日：3月18日(月)
場 所：むれ温泉 天狗の館
参加費：1,000円
※昼食・入館(入浴)・保険代を含む
持ち物：手ぬぐい(入浴用)
定 員：100名
※3月12日(火)までに、飯綱町社会福祉協議会【電話253-8456】にお申し込みください。送迎もありますので、ご相談ください。

日 程

10:00 開場・受付
10:20 開会・挨拶
10:30 沖事務局長の講話
12:00 昼食・入浴・休憩
※腸内環境チェックブースを利用いただけます。
14:30 寸劇
15:00 絶好腸体操
16:00 閉会

〈介護保険特別会計〉受託事業



ボランティア市民活動コーナー

傾聴ボランティア実習



傾聴ボランティア養成講座を受講した参加者の現場実習が、町内の福祉施設にて行われました。

傾聴とは、相手の声に耳を傾けるだけではなく、相手の気持ちを汲み取りながら否定せず、想いをそのまま受け止める聴き方です。

各施設の利用者さんとのお話を通して、声だけでなく、表情や身振り手振りなども意識して、相手の本当の気持ちを理解するため活動を行いました。

利用者さんの声

●自分の話を真剣に聴いてくれて嬉しかった。もっとお話したくなりました。

●穏やかな表情で聴き入れてくれた。また来てもらえれば嬉しい。



実習生の声

●はじめは何を話せばいいのかわからず不安でしたが、お話を聴いているうちに相手の方が穏やかな表情で話して下さるようになって嬉しかったです。

●利用者さんは、「自分の話を聞いてほしい」と思っている方が多くいることがわかり、傾聴の必要性を感じました。

傾聴を行う人はカウンセラーではありません。しかし、話を聴いてもらえるという安心感を相手に与え、否定せずそのまま受け入れることで、話し手は自己肯定感を高めることができると思います。このような傾聴の心構えは、日常生活でも活かすことができます。

利用者さんが福祉施設で過ごす時間に彩りを添えられるよう、今後とも継続して活動を行うことができればいいですね。

平成31年度ボランティア活動保険受付開始

ボランティア活動保険は、活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

◆補償期間

平成31年4月1日～翌年3月31日
(途中加入も可能ですが、掛金は変わります)

◆加入手続き

飯綱町社会福祉協議会又はボランティアセンターにある所定の「申込書」に必要事項を記入し、掛金と一緒に提出ください。

◆保険料

基本タイプ Aプラン ↓ 350円
Bプラン ↓ 510円
天災タイプ Aプラン ↓ 500円
Bプラン ↓ 710円

◆備考

飯綱町社会福祉協議会では、町内在住又は町内でボランティア活動をする個人・団体一人当たり100円の助成をさせていただきます。

◆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

4月14日(日)は、 春の一斉清掃の日です!!

厳しい寒さも徐々に終わりが近づき、暖かな日差しが心地よく降り注ぐ季節になりました。しかし、雪が消えた道路には空き缶やペットボトルをはじめとした多くのゴミが多く見受けられます。

町内一斉清掃は、町が『住民総ボランティア』と『不法投棄ゼロの町』を目標に掲げて取り組んでいます。また、各地区及び町内の主要幹線道路の清掃を通じて、環境への意識を高めていただきたいと思います。

住民の皆さんのご理解・ご協力、そしてご参加をお願いします。

● 今後の予定 ●

- | | |
|----------|------------------------------------|
| 3月 2日(土) | } すてきな
おやじさんくらぶ |
| 3月 9日(土) | |
| 3月16日(土) | |
| 3月23日(土) | |
| 3月 9日(土) | 地域福祉フォーラム |
| 3月16日(土) | てんぐカフェ |
| 3月18日(月) | スロージョギング
オレンジカフェ
いきいきサロン全員集合 |
| 4月14日(日) | 春の一斉清掃 |

日時：平成31年4月14日(日) 8時～10時頃まで

持ち物：軍手(火ばさみ・ゴミ袋は主催者側で用意します)

その他：●ご参加いただける方は、午前8時に、飯綱町民会館駐車場へお集まりください。



●悪天候により中止の場合は、当日朝7時頃に無線放送でお知らせいたします。(※小雨決行です。)

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♪



地元で採れたりんごやくるみを使った、手作りおやつをいただきました。くるみを煎ったり、殻から身をはずしたりと、昨年末から少しずつ準備を始めました。当日は、利用者の皆さんがくるみをすり鉢で擦り、蒸かしたもち米をつき、団子状に丸めました。こうして、みんなで協力して作ったくるみおはぎの完成です。

また、煮たりんごを使ったティラミスの盛り付け作業も、利用者さん一人ひとりが行いました。

「なつかしい味だ」「めずらしいものいただいたね」
みんな協力して作った食事やおやつは、やっぱりおいしいですね！

利用者様様の俳句♪

- 書き初めを 手に手に集う どんと焼き
- どんと焼き 夜空に赤く 年書舞ふ
- 七草や 年を重ねて 無事祈る
- 帰省子の 職場復帰と 夢多き

こんなふれあいの園へお越しやす♪



《自然育児》のススメ〜色々〜

① 妊娠前と妊婦時代

体内と下半身を冷やさない・科学調味料や甘味料をなるべく控える・強い磁気を遠ざける・たくさん歩く。

② 産後&新生児期

授乳とおむつ替えに徹する・自然光を活かす（室内は暗めに）・文字を読まない・水に直接触る仕事を控える。

③ 一歳頃まで

赤ん坊暮らしを楽しむ（大人の趣味や嗜好を休む）・抱っこやおんぶに励む・テレビや携帯端末に子守をさせない。

④ 幼児期

早寝早起き朝ご飯が基本・季節のめぐりを大切に・7曜日の体験をさせる・お手伝いを楽しませる・良いことを繰り返し習慣にする・おとなの話し言葉を丁寧にする・絵本を読む・子どもの言うなりにならない・何かを決めさせない。

⑤ 学童期

宿題を必ずさせる・お手伝いを習慣にする・決まった時間に食事を摂る・子どもの自由時間を認識する・子どもの前で批判や評価をしない・大人がした約束は守る・大人も本を読む・何かを決める場合に大人が少しの選択肢を与える

⑥ 中高生期

大人の口出しと手出しを減らす・発言したら（大人は黙って）聞く・目と気持ち離さない・何かを決める場合の選択肢を増やす（選ばせる）

日の光が喜びと希望を運んでくれる、そんな季節になりました。今回をもって私も卒業させていただきます。長い間ご愛読ありがとうございました★

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》

SUN



のあれこれ

大雪が降った次の日は快晴で気温も上昇！という日がありますね。そんなある日、利用者さんを車で送りした時のお話です。

車道は綺麗に除雪してあり運転しやすいのですが、細い道に入ると雪がシャーベット状になっていて運転しにくくなっていました。雪道運転が苦手な私は、細い道に入らずに手前の広い駐車場まで車を止めて、足腰が達者な利用者さんにこう伝えました。「私は運転が下手だから、ここから歩いてくれるかな？」

そうしたら利用者さんが、「そんなに自分を卑下しなくてもいいんだよ。そんなこと言ったらみんなが悲しむよ」と優しく言ってくれたのです。なんて心の温まる言葉でしょう！自分を責めるような言葉は、時として人も傷つけるということを教えてくださいました。

NPO法人SUN

電話：253-0133

第10回 クロスワードパズルクイズ解答

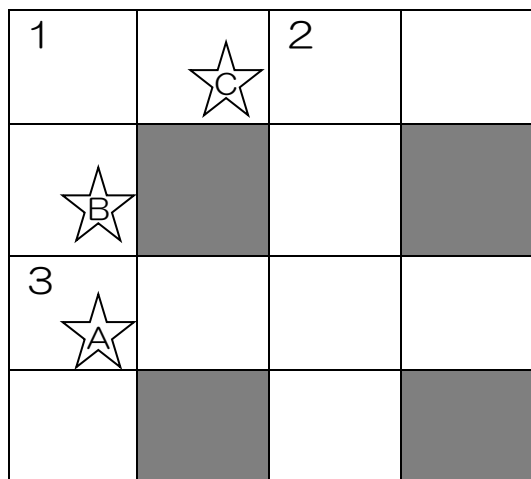
答えは... キッテ

町田 節子 様 / 阿部 千鶴 様 / 大槻 光輝 様
徳武 心大郎 様 / 外谷 千恵子 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11回 たて・よこのカギを解いてABC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:海やプール、水の中で泳ぐこと。
- 2:お誕生日ケーキの上に立っていて、火を吹き消します。

⇒よこのカギ⇒

- 1:サイコロの出た数だけ駒を進めて遊ぶゲームの名前。
- 3:幼稚園や学校で、遠くへ出かけて社会見学すること。

こたえ **A B C**

※第10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

いいづなまちいもがわ
飯綱町芋川181
いいづなまちしやかいふくしきょうぎかい
飯綱町社会福祉協議会
「クロスワードパズル」

ハガキ裏

こたえ 住所
なまえ 電話番号
こんげつごう かんそう
・今月号の感想など
について

3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、3月15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。



活用させていただきます。ありがとうございました。

仲俣 孝志 様
お米 100 kg

寄付

おはようございます



先日、妹の同級生の母親が我が家を訪ねてきた。「ぜひ見てほしいものがある」と、もう40年も前、当時小学校のPTAが編集した「母親文庫」の文集を手にした。表紙には手描きのかわいいイラストが描かれていたが、40年の歳月で劣化し、シミや黄ばみも目立つ。表紙を開くと小さな文字で、大勢の「母親」の生活雑誌が活字化されていた。私の母親も当時の私に手を焼きつつ頑張る様子を寄稿していた。読んでいて、当時どんな会話をしたのか、どう感じたのか、生活の様子はどうかだったのか、我々の親はどんな思いで私達を育ててくれたのか?今の私が40年前の私を目の前で眺めているような感覚を覚えた。動画どころか写真すら残っていない当時の日常生活の様子を自分専用のタイムマシンで眺めているようだった。

ざっと読み終え、私も卒業文集を制作した時のことを思い出した。「作文は嫌だな」と思いつつ書いたこと、先生に「早く提出しろ」と急かされた記憶しか無く、出来上がった文集も今では押入れの隅にあるかどうか判らない。しかし今読み返せばやはり自分専用のタイムマシンで当時を眺めている感覚に陥るのだろうか。自分だけの記憶を今につなぐ文集、今と比べて粗末な印刷に拙い文章だが、貴重な記憶遺産として押入れに眠っているのだろうか。

りんごのつぶやき