

ふれあいほっと
かさばらゆな

題字

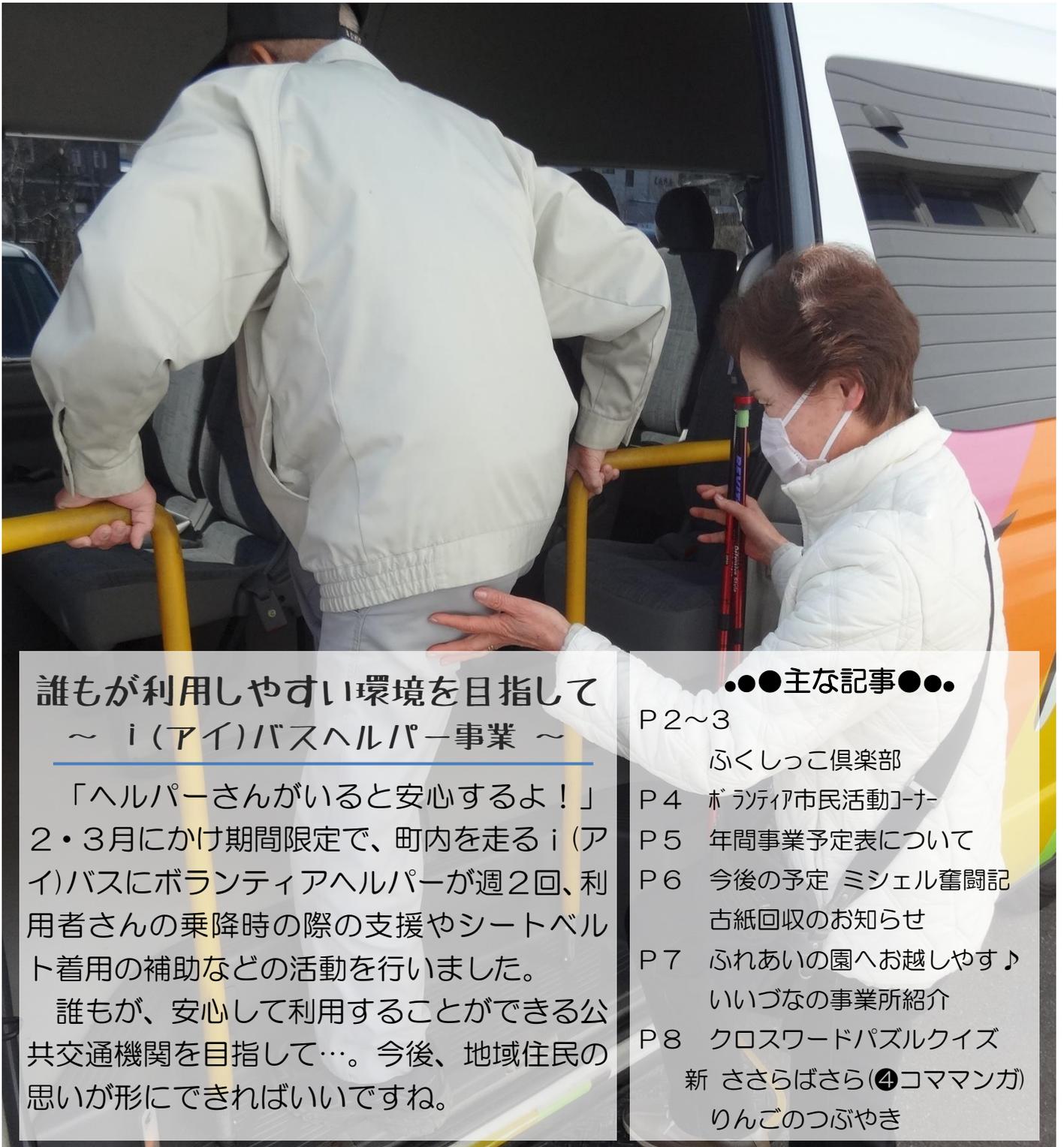
牟礼小学校1年

2019

3/29

No.156

HUREAI POKETTO



誰もが利用しやすい環境を目指して ～ i(アイ)バスヘルパー事業 ～

「ヘルパーさんがいると安心するよ！」
2・3月にかけて期間限定で、町内を走るi(アイ)バスにボランティアヘルパーが週2回、利用者さんの乗降時の際の支援やシートベルト着用の補助などの活動を行いました。

誰もが、安心して利用することができる公共交通機関を目指して…。今後、地域住民の思いが形にできればいいですね。

●●●主な記事●●●

P2～3

ふくっこ倶楽部

P4 ボランティア市民活動コーナ

P5 年間事業予定表について

P6 今後の予定 ミシェル奮闘記
古紙回収のお知らせ

P7 ふれあいの園へお越しやす♪
いづなの事業所紹介

P8 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





専門職の方も
みえているので
相談とか
できますし

介護者同志
お互いの気持ちを
話したり
情報交換したり

ふだん話せないことを
話しましょう！っていう
場です



そんないい場所が
あるのね もっと早く
知っていたらよかった

私も参加
していいんかい

もちろん
です

毎月1回行わ
れています

お母さんも
おばあちゃんも
行ってみたら

オレンジカフェは
家族や本人が安心して
生活が送れるよう
心のサポートが
できる場所です

いづなまちが より いいつながりのあるまちに

オレンジカフェのお問合せは、『飯綱町社会福祉協議会』の
ボランティアセンターへ 電話 253-1001

■開催予定日 4月15日【月】 5月20日【月】 6月17日【月】
7月16日【火】 8月19日【月】 毎月1回開催

■時間 飯綱町民会館 元気の館 つどいの部屋

■参加費 100円（お茶代として） 《飯綱町介護保険特別会計受託事業》

※ オレンジカフェは、認知症の方も安心して暮らせる地域を目指す
「オレンジパートナー」の皆さんが中心に行なっています

地域福祉フォーラムで 支え合いの基点を学びました

3月9日、町民会館にて地域福祉フォーラムが開催されました。最初に、恒例のボランティア連絡会の皆さんによる寸劇「居場所と出番で支え合い」を観賞しました。ボランティアの皆さんの名演技に、会場からは笑いとお大きな拍手がおこりました。

その後、広島県で近所福祉クリエーターとして活躍している酒井保様をお迎えし、「支え合い」とは「できること」と「できないこと」の交換作業」と題した講演をいただきました。

地域で行われている、今の「支え合い」は一方的な「支え」になっていませんか？との問いかけから始まりました。「支え合い」とは、お互い様の相互作用でなければなりません。

そのため、皆さん自身が「これならいい」とお互い手を出せる支え合いの仕組みにしていかねければ意味がありません。

今の「支え合い」では、「支えられる側」の人には、まだ「できること」があるにも関わらず、そのことをなかなか認めてもらえません。

人は、100%できていたことが、やがて90%になります。できることが少なくなるにしたがって80%、70%、60%とだんだん減っていきます。

しかし裏を返すと、まだできることが60%もあるのです。そのためにも「当事者力」を見つけていくことが大切です。人間の幸せの定義のひとつに、人からの「ありがとう」という言葉があります。社会参加をし、本人に役割を担っていただき、60%しかできなかったとしても「ありがとう」と伝えていくことが大切です。

そのためにも私たちは、「できないこと」の支援ではなく、本人の「できること」への応援をしていくことが重要なのです。

人の為と横に書いたら「偽」という字になります。私たちは、人のためではなく、共に暮らす仲間として支え・支えられる地域づくりを考えていく必要があります。偽りにならないためにもまず、自分を基点とした支え合いを考えていきますよう。



利用者さんに思いを込めて…

飯綱町小物づくりボランティアの会では、町内の福祉施設に手作りひな人形をプレゼントしました。

着物や袴、帯などを利用して20組のひな人形を作成。ひな祭りや春の気分を少しでも感じていただき、利用者の皆さんの心が豊かになりますように…という思いを込めました。

ひな人形を見た時の、利用者さんのパツと明るくなった表情がとても印象的で、活動していて良かった！と思える瞬間でした。

今後は、交流を行いながら簡単な小物の制作活動などを一緒に行わせていただければ嬉しいですね。



2019年度事業スケジュール（予定）



今からのそなえが・これからの人生を豊かに！

今から考える 老いへの支度と健康寿命

生涯現役で活躍できるための「健康寿命」も学べる講座を、2019年度も開催します。誰もがいつかは迎える老い、長い老後をより良く生きるために、そろそろ老いの準備運動をはじめませんか！

- 期間：6月から9月上旬にかけて開催予定
- 内容：エンディングノート、健康寿命の延伸、ストレス解消など
- 会場：飯綱町民会館併設「元気の館」

在宅介護者リフレッシュ事業

認知症の方を支えている家族の皆様を対象としています。仲間づくりも兼ねて、温泉と美味しい昼食でくつろぎのひとときを過ごしませんか？

予定月	目的地	予定月	目的地
5月	信州小諸菱野温泉 常盤館	6月	赤倉観光ホテル
7月	別所温泉 かわせみの宿	9月	湯田中温泉 よろずや
10月	信州須坂関谷温泉 湯っ蔵んど	11月	信州浅間温泉 ホテルおもと



スロージョギングで健康&仲間づくり



4月 8日 (月)	5月13日 (月)	6月10日 (月)	7月 8日 (月)
8月 5日 (月)	9月 9日 (月)	10月 7日 (月)	11月11日 (月)
12月 9日 (月)	1月14日 (火)	2月10日 (月)	3月 9日 (月)

- 会場 飯綱町民会館 ホール（飯綱町牟礼1989） ●参加費 無料
- 時間 午前9：00～10：00 ●持ち物 上履き・タオル・飲み物 など
- ※参加を希望される方は、当日会場に直接お越しください。事前の申し込みは不要です。
- お問い合わせ：飯綱町社会福祉協議会 ☎253-8456

オレンジカフェ



4月15日 (月)	5月20日 (月)	6月17日 (月)	7月16日 (火)
8月19日 (月)	9月24日 (火)	10月21日 (月)	11月18日 (月)
12月16日 (月)	1月20日 (月)	2月17日 (月)	3月16日 (月)

- 会場 飯綱町民会館 元気の館 つどいの部屋（飯綱町牟礼1998）
- 時間 午前10時00分～11時30分 ●参加費 各回100円（お茶代として）
- 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 ☎253-1001

生活支援コーディネーター ミシェル奮★闘★記

2月1日、東黒川区で「さざんかの会」が始まりました。

「さざんかの会」は、町内で5団体目となる通所型サービスで、東黒川区全組の有志によって運営される新しい型の通いの場となります。

内容は、脳と身体の機能を維持するための体操や運動を中心に、東黒川にお住まいの方が健康に暮らすことができる地域づくりを目指して様々な行事を行っていく予定です。東黒川区在住で、「さざんかの会」へ参加を希望される方や、関心のある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

飯綱町社会福祉協議会

電話：253-8456

●ミシェル奮闘記も今月が最終回になります。1年間ご愛読いただきありがとうございました。

皆さんがますます元気で、地域が盛り上がっていきますように。

● 今後の予定 ●

4月 8日(月) スロージョギング

4月14日(日) 春の一斉清掃

4月15日(月) オレンジカフェ

4月23日(火) わらび会



◆回収場所《西地区》
 袖之山 公民館玄関前
 上村 公民館玄関前
 古町 ゴミステーション
 野村上 公民館玄関前
 高坂 ゴミステーション
 中宿 倉庫前
 横手 ゴミステーション
 夏川 コミュニティセンター
 地蔵久保 公民館玄関前

◆回収できるもの
 広告紙、牛乳パック、包装紙、
 カレンダー、カタログ、封筒、
 コピー用紙、はがき、
 アルミ付き紙パック等

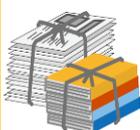
◆回収できないもの
 新聞紙、ダンボール、週刊誌、
 マンガ本

※こちらは町の古紙類回収日
 にお出してください。

◆回収日
 春 5月8日(水)
 秋 10月9日(水)
 ※いずれも午前8時30分まで
 (時間厳守)

2019年度
 春秋の古紙回収のお知らせ
 昨年度は大勢の皆様のご協力に
 より約11,300kgもの古紙が
 集まりました。今年度も皆様のご
 協力をお願い致します。

◆お問合せ
 古紙のリサイクルを考える会
 電話253-7552(荒井宅)
 253-3064(小林宅)



回収日には、旧牟礼中央保育園にて8時30分～16時まで作業を行なっておりますので、直接お持ちいただいたりも結構です。

◆回収場所《東地区》
 平出 集落センター
 福井 集落センター
 坂上 公民館玄関前
 東黒川 倉庫前
 四ツ屋 資源置き場
 栄町 コミュニティセンター
 番匠 公民館玄関前
 福井団地 コミュニティセンター
 小玉 公民館玄関前
 牟礼 公民館玄関前
 西黒川 コミュニティセンター

東高原 天狗の館
 ゲートボール場
 北川 資源置き場
 ゲートボール場横
 坂口 坂口バス停
 収集場

寄つ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♪

ふれあいの園では、機能訓練指導員として丸山整骨院の丸山先生が勤務しています。自宅での生活の中で、「自らできることを増やすこと」を目標にして、個別に機能訓練を行っています。介護者にむけて、機能訓練をすることによる効果をお話しして下さったり、介護者一人ひとりにマッサージをして、日頃の疲れを癒して下さいました。これからもふれあいの園では、皆さんが元気に過ごせるように、丸山先生にご協力いただくことになっていきます。

北部高校生が、地元の畑で栽培したりんごを使ってジュースを作ったそうです。昨年の体験学習のお礼にと、一升瓶2本届けてくださいました。ラベルは先生のデザインで手作りだそうです。2月の温泉の日、湯上りの水分補給にみんなでいただきました。「おいしかったよ。ありがとう」



こんなふれあいの園へお越しやす♪

飯綱町の事業所紹介

《社協以外の事業所を紹介します》

NPO法人さみぎず
さんばだより

地面に落ちたまま、拾い飽きて残された銀杏は、ドサツと散ってきたいちようの葉に覆われ（掃き掃除をしないので）、その上に降り積もった雪に、しっかりとじこめられ「雪中銀杏」となっていました。雪が溶けた今、果肉(?)を脱いだ実がいちようの木の下一面に、よくもまあこんなに！とびっくりするほど姿を現しました。この越冬銀杏を食べても大丈夫かは？です。

銀杏の栄養、効能、効果については、「含まれているビタミン、ミネラルにより、若返り、免疫力アップ、疲労回復、肩こりめまいイライラの解消、高血圧予防、鎮咳、血行促進」等、市販の栄養剤顔負けの効能書きがありました。が、葉っぱに防虫効果ありは、納得しました。いちようの木にたかっている毛虫類をみたことがありませんから。(私はみていないのですが...)

「飯綱町から銀杏が消えた！」なんてことにはならないと思いますが、過ぎたるは及ばざるがごとし」ということがあるので召上る際は一日に五粒まで。どうぞ。さんばのいちようの大木、見に来て！

「さんば」 電話：2533-6390

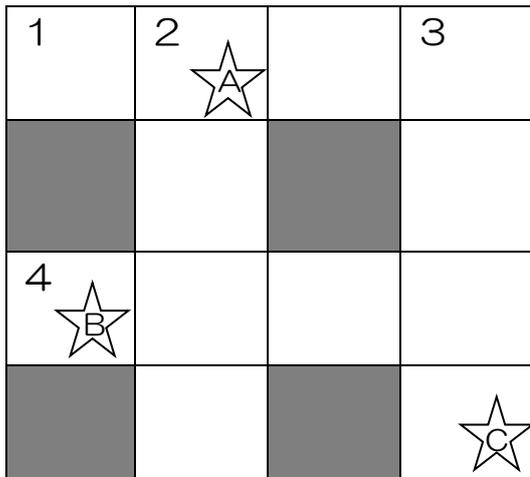
第11回 クロスワードパズルクイズ解答

答えは... えいご
正村 優恭 様 / 小林 愛実 様 / 黒岩 幸枝 様
榮部 崇子 様 / 小林 康子 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 クロスワードパズルクイズ♪

第12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⇓

2:雨の日に空がピカッと光って、

ゴロゴロ音がする正体は?

3:一日の別の呼び方は?

⇒よこのカギ⇒

1:地面の下を走る電車

4:短冊に願い事を書くお祭り

こたえ

A

B

C

※第11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おります。

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、4月15日(月)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

近藤 浩様 60,000円
匿名様 30,000円
ブルーベル様 50,000円
昭和33年卒礼東小学校 卒業同窓会 2,395円
仲俣 孝志様 お米 100kg

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 せがはんど 109



りんごのつぶやき

大学生の就職活動が解禁となる中、「福祉事業所プレゼンテーション」という、福祉への就職希望者に向けて施設がPRするイベントがあった。福祉施設10社の採用担当者がそれぞれ「スタツフがみんな親切」「残業が少ない」「休暇が確実にとれる」「福利厚生が充実している」「新人教育体制がしっかりしている」など、3分以内で積極的に自社のPRをしていたが、ある施設のスピーチが秀逸だった。

その施設では高齢者施設の他、保育園も運営している。ある日、園児らが「梅干しのおにぎりが食べたい」と言うので、梅干しを買いにスーパーへ行ったが、高価だったため少ししか買えなかった。園児らは「じゃあ梅干しを自分で作りたい!」と、梅干し作りに挑戦した。園職員が製法を教えることは一切なく、園児らは梅の実と紫蘇の葉をビニール袋に入れてかき混ぜたり揉んでみたり、でもそれでは梅干しにならない。そこで園職員は「施設のおばあちゃんに聞いてみたらどう?」と伝えた。隣の認知症高齢者の施設に入所しているお年寄りに教えてもらって美味しい梅干しができ、園児もお年寄りも大喜びのこと。「認知症高齢者でも、能力を引き出せば皆で支え合っていける。これが当施設の掲げる共生社会づくりです。皆様もぜひ私たちと一緒に働いてみませんか」と締めくくっていた。

仕事の魅力を伝えるとはこういうことだと感じた。たった3分間だったが心に残る素晴らしいスピーチだった。