

ふれあいぽけっと
 しがさわ くるみ さん

今月の題字
 三水第一小学校 一年

【発行】ふれあいぽけっと編集委員会 (事務局: 社会福祉法人 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
 TEL 026-253-8456 / FAX 026-253-2907 / Eメール: iishakyo@ii-shakyo.or.jp



主な記事

- があたく塾
- 社協決算報告
- 老いの支度講座
- 社協事業所紹介 (いいきょたく)
- 安心暮らしのパートナー
- いづなの事業所紹介
- ボランティアコーナー
- 自然育児のススメ
- うんちく
- まちがいさがしクイズ
- 新 ささらばさら (4コママンガ)
- りんごのつぶやき

8月4・5日に、があたく塾サマーキャンプが開催されました。があたく塾は町内の小学生を対象に「**がんばる、あつくなる、たのしむ、くろうする**」を合言葉に町内外で活動しています。キャンプ1日目は、ナウマンゾウ博物館へ行き、5万年前の野尻湖周辺の狩猟を中心とした生活について学びました。博物館ではナウマンゾウの歯の化石に触れたり、当時狩猟に使っていた石器を作りました。バーベキューでは、作った石器のナイフでニワトリをさばきました。手も石器もニワトリの脂だらけになりましたが、焼いた鶏肉の味は格別で骨までしゃぶりつきました。2日目はお寺で坐禅を行なったり、手作りアイスに挑戦しました。グループ丸となって氷の入った重い20ℓ缶をひたすら転がし、作る苦労と夏の暑さも忘れてしまうほど絶品のアイスクリームが出来ました。ミルク、抹茶、ココアのいろんな味をグループ同士で食べ合いっこし堪能しました。

平成24年度 飯網町社会福祉協議会 決算・事業報告【概要】

総収入額 520,511,286円 【前年度比 331,515,162円減】

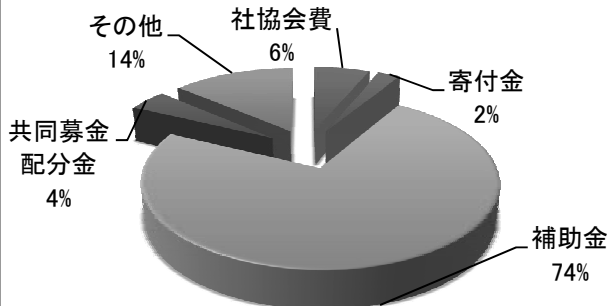
総支出額 544,706,705円 【前年度比 309,632,083円減】

地域福祉等事業 【運営費には行政からの補助金と社協会費等が充てられ、法人運営も含まれています】

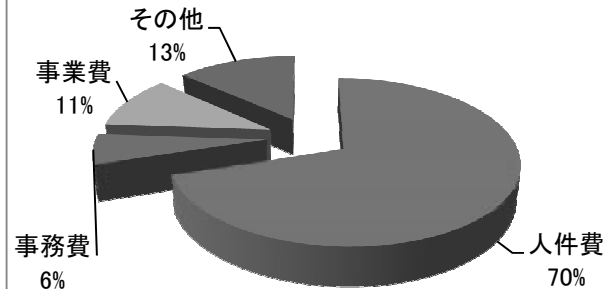
事業収入；7,500万円

事業支出；7,809万円

地域福祉等事業収入



地域福祉等事業支出



事業報告（主な事業）

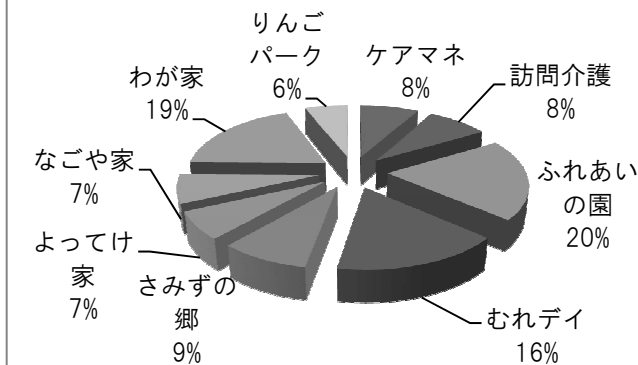
- ◆地域福祉活動計画の策定【策定委員会4回 地区懇談会15会場】
- ◆ふれあい広場（7/15）【参加者1,450人】 ◆地域福祉フォーラム（2/17）【参加者73人】
- ◆いきいきサロンの推進【37地区(会場)の延参加人数5,345名】
- ◆ボランティア研修・育成【視察研修、実践講座、デイサービスボランティア講座など】
- ◆があたく塾開催【年8回 キャンプなど】 ◆福祉教育【町内4小学校の福祉講座など】
- ◆福祉団体への協力【老人クラブ、身体障害者福祉協会、手をつなぐ育成会など】
- ◆長野県北部地震(栄村)仮設住宅への支援【5回】

介護保険等事業 【ヘルパー、デイサービス等の介護保険制度の下で行われる事業であり独立採算で運営しています】

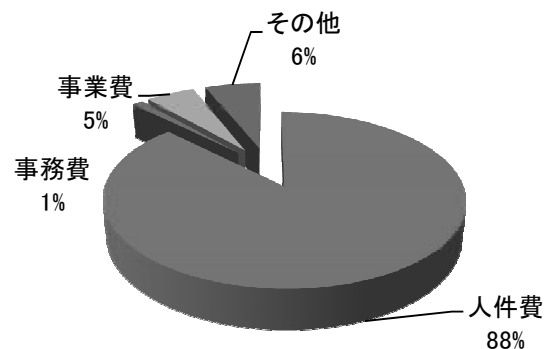
事業収入；44,551万円

事業支出；46,661万円

介護保険等事業収入



介護保険等事業支出



事業報告（主な事業と延べ年間利用者人数）

- ◆居宅介護支援【2,446人】 ◆訪問介護 【10,769人】 ◆ふれあいの園【7,625人】
- ◆むれデイ 【8,027人】 ◆さみずの郷 【3,734人】 ◆よってけ家【2,478人】
- ◆なごや家 【3,290人】 ◆りんごパーク【3,409人】 ◆わが家 【定員18人】

貸借対照表

資産の部		負債の部	
流動資産	106,916,033	流動負債	35,337,112
		固定負債	253,201,804
固定資産	560,845,585	負債の部合計	288,538,916
基本財産	194,865,134	純資産の部	
その他の固定資産	310,980,451	基本金	2,000,000
特定貯金	55,000,000	国庫補助金等積立金	52,462,494
		その他の積立金	55,000,000
		次期繰越活動収支差額	269,760,208
		純資産の部合計	379,222,702
資産合計	667,761,618	負債及び純資産の部合計	667,761,618

社会福祉協議会の財産合計額

基本財産積立金	2,000,000円	【社会福祉協議会の資本金】
基本財産固定資産	194,865,134円	【さみずの郷・わが家建物】
特定預金	55,000,000円	【施設整備等を目的とした積立金及び有価証券】
固定資産物品	57,778,647円	【10万円以上の固定資産物品 前年比2,465万円減】
繰越金	71,578,921円	【運転資金 前年比2,419万円減】

今から考える老いの支度講座が開催されました**第1回講座 「上手に老いるための自己点検ノート」から始める老いの支度**

7月30日、元気の館で「上手に老いるための自己点検ノート」の著者、石黒秀喜氏を講師に迎え、講座を開催しました。

認知症になった義母とその介護にあたる義父の生活に時折接することがあり、それがきっかけとなって、老いることと認知症について強い関心を抱くようになり、このノートを作ろうと思いました。長い老後時間をどのように過ごすか、そしてどのような老いの準備をすべきか自分の問題として考えるようになりました。

このノートは、自分の今までの生活を書き出すことにより、自分を見つめ直すきっかけとし、自分の人生のゴールの「希望」を書き残すことにより、延命治療が必要になった際にも、希望を活かすことができます。

生活していく中で、自分の意思が伝えられなくなった義母の「認知症」、最後まで自分の意思を伝え自分の人生を選択した義父の「末期がん」の終末までの話などを聞きながら老いの支度について考える機会となりました。

今後の講座予定

- 8月29日（木）知っていることで一安心 **「介護保険制度を理解する」**
- 9月5日（水）疾病を学び、生活習慣を振り返る **「健康年齢を延ばすために」**
- 10月8日（火）食からの健康、年齢による食事 **「高齢期の食事とは？」**
- 10月30日（水）老けない、さびない、寝込まない **「輝け！私のビューティフルエイジング」**

* 参加をご希望される方は社協（253-8456）までご連絡をお願いします

ケアマネ訪問記（第5話）

「いきよたく」（飯綱町社協居宅介護支援事業所の略です）のあるここ芋川の地、通称向山（むこうやま）の近くに斑尾高原農場サンクゼールがあります。近頃では、高速道路網の発達に伴ってか社協の前を通りサンクゼールへと向かう車を見ると、県外ナンバーが多く見受けられ、全国から大勢の方が飯綱町に来られていることが実感できます。

さて、この高速道路の利用についてですが、近年では車の故障による事故が増加傾向にあるようです。しかし、その故障のほとんどがタイヤの破損など、日ごろからメンテナンス（点検）することで予防出来るもののようです。出掛ける事の多いこの季節、皆様もお気を付け下さい。

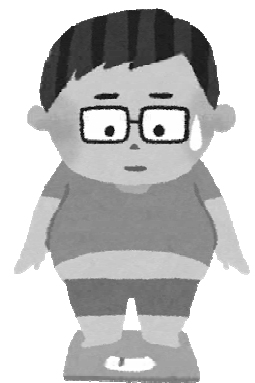
話は変わりますが、介護が必要となった時のために介護保険制度があります。私たちケアマネジャーは各地区で開催される「いきいきサロン」などで介護保険制度について講話させていただく機会があるのですが、皆さんと話をしていると、介護保険制度は複雑で、いざ使う時に、どの様に利用して良いかわからないという話を耳にします。

急速に進行する高齢化のなか、人生の最後の拠り所となる介護の分野において、町民の方が、安心して生活出来る様に介護保険制度の利用を支援・調整するのが、私達ケアマネジャーの仕事になります。利用する方のお顔が異なる様に、介護サービスの使い方も違いがあり、同じ内容はまずありません。ご利用者・ご家族の希望をじっくりとお聞ききしながら、一緒に計画を作成します。

同時に、この介護の問題は要介護状態となることを未然に防ぐ「予防」も重要です。

冒頭、車の日常点検を例に出しましたが、車は、部品を交換すれば元の状態に直ぐに戻りますが、人間の体はなかなか車の様にはいきませんね。悪くなる前に、気を付ける。町や社協の介護予防事業に参加したり、日常生活でも体を動かす機会を出来るだけ多く増やしてみませんか。

では、いつから始めるか。今でしょう。



飯綱町安心暮らしのパートナーフォローアップ研修

7月24日に、町民会館で飯綱町安心暮らしのパートナーフォローアップ研修を開催しました。この研修は過去4年間に安心暮らしのパートナー研修を受講した方を対象におこなっています。講師にNPO法人やじろべーの中澤純一氏をお迎えし、認知症の方（家族）の支援について～今私たちが考えられること～をテーマに学習を深めました。講義では最新の情報を交え、先生からの問いかけに終始考える講義となりました。

今後もフォローアップ研修を通して、住みよい地域づくりを進めてまいります。

あおぞらスケッチ

社会福祉法人
林檎の里・あおぞら

現在あおぞらでは日中の時間帯に、ご利用者と一緒にウォーキングを楽しんでいます。行き先は主に日向センター、芋川神社方面へ出かけています。うだるような暑さですが、山から吹く風がとても爽やかで気持ちよく、ご利用者も笑顔で元気に歩いており、気分転換にもなっているように感じられます。

そしてご利用者の元気に歩く姿を見て、支援員も元気をもらいながら歩いています。水分補給を十分にして、熱中症に気をつけ、ご利用者と共に心も身体もリフレッシュし、この夏を乗りきりたいと思います。



さんばだより

七月の蓮の花見、八月の七夕と季節の行事が、何とか無事に過ぎていきました。

蓮の花見は、木島平の稲泉寺（とうせんじ）というお寺さんへ、はるばる出かけて行きました。見事に咲き誇っている蓮の花をバックにご利用者様のお顔がはつきり映っている写真をたくさん撮ってきました。（「あー、そういうば、行ったような気がする！」と思い出していただけのように…）

今年の七夕飾りの短冊には、ご家族とご利用者様自身の健康を願ったもの、さんばにいつまでも来られますようにと、文句は違っても皆さん方の思いが書かれていました。職員による「宝くじ一等当たれ」等の、欲深い願いが書かれた短冊がなかったせいか（誰が書くんでしょう？）とても清く感じられ、七日の晩、七夕の神様（いる？）が天の川のほとりで「よしよし、かなえてしんぜよう。」とうなずいてくれているような気がしました。

今、さんばはヘブンリーブルーの花盛りで青い花が推定千を超えて咲き誇っています。百

いくつという日までは毎日数えていたのですが、現在、八月三日に数えた五百三十九が最後です。なにしろ花を数える人には、ある程度の（どの程度？）視力、体力、根気、頭脳、時間（順不同）が必要です。

栄養豊かな、銀バエも大好きな肥料をたっぷりもらい、さんばで種から育ったこの『ヘブ』（長いので省略）はジャックと豆の木のように雲の上までズンズン伸びてというわけにはいきませんが、三メートルを超える紐にがっちり絡みついてもう上には行けなくなつて（紐がない）この先どうしようかと横バイで手探り状態です。

「ヘブンリーブルーなんてせえづれえなーおべらんねーや」とおっしゃるご利用者様に『ヘーひつてブー』って覚えればいいよ」と教えている職員の声が聞こえてきましたが（誰だー、これで覚えられればたいしたもの。お花のきれいが半減して『ヘブ』の耳に入れば怒りだしそうな覚え方ですよね。

さんばの『ヘブ』を見に来て！そして数えてみてください。

アイカフェのりんごジュース

体調を崩されている方はいますか？ 疲れた時には、すっぱい物を食べると元気になりますよね。

アイカフェでは、アップルミュージアムのりんご並木で育ったりんごを使ったりんごジュースを販売しています。

冬に収穫する「ふじ」とは違い、外国品種のりんごは酸味がたっぷり！ 甘さ控えめ！ とても、さわやかなジュースです。飲んでいただくと元気になること間違いなし！

合わせて、さわやかなスタッフが皆様のご来店をお待ちしています。

どうぞ、お気軽にお越しくださいませ。

お問い合わせ先 **NPO法人SUN** 電話: 026-253-0133 FAX: 026-253-0166

SUN
NPO法人
あれこれ。

ボランティア・市民活動コーナー

街中サロン「楽しく」七夕飾りづくり開催

7月26日に飯綱福祉センター1階ロビーを会場に街中サロン「楽しく」が開催されました。今回の街中サロンでは七夕飾りづくりを行ないました。折り紙を使って飾りを作り、竹に結び付けました。

そのあとはみんなで短冊に願い事を書きました。「長生きしたい」「おいしいものを食べたい」「いつも笑顔でいたい」などさまざまな願い事を書きしるす一方、「願い事が無い」という方も…。「願い事が無いということは、幸せってことだね」と終始笑い声が絶えない街中サロンとなりました。



***** お知らせ・募集 *****

このコーナーの内容についての問い合わせ・申し込みについては、飯綱町ボランティアセンター
(TEL 253-1001・FAX 253-1002)【担当：内山】までお願いします。

自閉症支援施設あおぞら ～ボランティア募集中～

社会福祉法人林檎の里では、ご利用者の余暇活動充実のために、日頃のスポーツ活動や地域の商店街への買い物をはじめ、各種イベントの積極的な参加を目指しております。

今後も地域の商店の利用や住民の皆様と接する機会を大切にしながら、より多くのご利用者に余暇活動や社会活動に参加していただきたいと考えております。

様々な楽しい催しを企画していますので、私たちの施設や活動について“もっと知りたい”“参加してみたい”という方はお気軽にご連絡ください。よろしくお願い致します。

- ① 日時：平日13:30～15:00 ●集合場所：自閉症支援施設あおぞら 周辺（国道18号 長野方面より「牟礼駅入り口」信号右折）→道なり約10分→右手七草公園の看板を右折 ●内容：ウォーキング（利用者と一緒に散歩へ行ってくださる方） ●条件：30分～1時間程度施設周辺を散歩していただける方 ●募集期間：随時受付中
- ② 日時：9月12日（木）9:00～15:00 ●集合場所：野尻湖・現地集合または自閉症施設あおぞらへ来ていただき、一緒に野尻湖へ。 ●内容：バーベキュー・バーベキューの手伝い・利用者と共に過ごすなど ●条件：どなたでも大歓迎です。募集期間：9月初旬まで
詳細については、社会福祉法人林檎の里 自閉症支援施設あおぞら（Tel253-1299） 担当：山岸までお問い合わせください

デイサービスセンターふれあいの園 ～ボランティア募集中～

デイサービスのご利用者様ひとりひとりの希望に沿ったサービスを提供するため、ボランティアを募集しています。
ご利用者様は、一緒に楽しい時間を過ごして下さるボランティアを心まちにしています。

見学も受け付けておりますので、まずはお気軽にお電話ください。

内容：ご利用者様との話し相手、お茶出し、入浴後のドライヤー掛け、レクリエーション、外出行事（花見、買い物等）の付き添い

※具体的内容は希望に応じますのでご相談ください。

○時間：曜日、時間帯等希望に応じます ○条件：どなたでも結構です ○場所：デイサービスセンターふれあいの園

むれデイサービスボランティア ～ボランティア募集中～

内容：ご利用者様との話し相手、お茶出し、入浴後のドライヤー掛け、レクリエーションの補助、昼寝用の布団敷き等

時間：午前9時半頃～正午頃までの間で、希望する曜日や時間帯。

※土・日曜日の可能な方大歓迎

条件：どなたでも結構です。お友達同士大歓迎!

場所：むれデイサービスセンター（※ひだまり園内）

将棋・囲碁・マージャン ボランティア募集中

～趣味を活かした
ボランティアをして見ませんか?～

内容：福祉施設で利用者様と趣味活動と一緒に楽しんでいただけるボランティア

場所：飯綱町内の福祉施設

曜日：ご利用者様の施設利用日の活動となりますので調整をさせていただきます

時間：午後1時～3時頃までの間
※月に1～2回程度

ボランティア保険の 更新・新規受付中

補償期間

受付日翌日～平成26年3月31日

補償内容

活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償

年間保険料

基本タイプの「Bプラン」(450円)をお勧めしております

※社協（ボランティアセンター）に登録された個人・団体には一人当たり100円が助成されます。

《自然育児》のススメ

自然育児の大物（言い出しっぺの先生）は、現代の「西洋化・無国籍化」した食事の取り方を嘆いています。そして「日本人らしい身体と心は、日本の風土食でこそ育つ」と力説しています。

そして大切なこと、自分の「母としての感性がどうか？」…我が家の場合、目の前の子どもが、丈夫な育ち（体質の良さ）として教えてくれています。

例えば、体調不良の理由（睡眠や疲労）が分かり易く、そしてそれをこじらせることは殆どありません。又、回復も早くて確実に感じています。発熱した場合も（経過を見つつ）自力回復を待つことができません。

日々の食事が肝心。「いつもの3食」は心して地味に。目や口のご馳走は我慢我慢、ひたすら身体の丈夫な育ちを優先しておきます。そして、盆暮れ正月クリスマスの「ご馳走」を安心して楽しめます。ここぞとばかりに「心の栄養」をいただいて、気持ちの育ちものびやかに！

そんなこんな…子どもにふさわしい「食事」の取り方を考えることは、同時に自分の身体に責任を持ち、感性を確かめるためにも、とても良いと思います。

最後に、追加のおススメ。自然な食事や献立のおまじないことばをご紹介します。たが、ぜひその日その時（外食も可）の食事で「まごわやさしい」探しをしてみてください。もし野菜だったら「葉っぱ・実・種・根っこ」の当てっことも、おススメします。自分達の身体のもとを観察するようで面白いと思いますよ。

さて、飯綱産のお野菜も美味しい季節になりました。夏野菜は穏やかに身体を冷ましてくれるそうです。果物も（身体を冷やします）サクランボの次は、モモ、梨、ブドウ…そしてリンゴ…！

次々と旬を迎えるお楽しみ食材ですね。今ならでは、飯綱町ならではの、じっくり味わいましょう。

by 唯〇母



前回まちがいさがしクイズ

★★★ 薬剤散布にまつわるうんちく ★★★

絵にある乗り物は車体の後ろから送風機を使って農薬を散布する、SS「スピードスプレーヤー」という防除機です。小型特殊自動車という種類になるので車と同じ普通免許が必要となります。

人が乗って運転しながら農薬を散布するこの防除機は須坂市の会社が初めて開発しました。安い機械ではないので簡単に買えるものではありませんが、SSの登場で果樹農家の負担は格段に軽減されました。更に、畑の隣にある家や道路にも迷惑を極力かけないように工夫がされており、開発者の想いがそこにはたくさん詰まっています。

第87回

まちがいさがしクイズ解答

答え 「SSのライトの形」
「SSに乗っている人の帽子」
「SSに乗っている人の靴」
「SSのミラー」
「左側の木の模様」

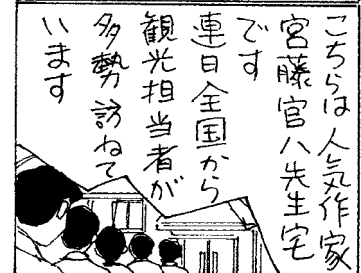
町井	靖夫	様
荻原	峯子	様
宮本	みさえ	様
桜井	誉子	様
近藤	千代子	様

上記の皆様が当選されました。



まちがいさがしクイズ

—第88回— 今月も「まちがいさがしクイズ」に挑戦
正解者の中から5名様には素敵な景品をプレゼント!



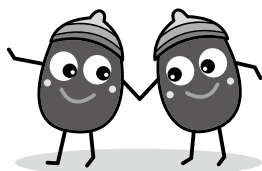
50 389-1201

飯綱町芋川181
飯綱町社会福祉協議会
「まちがいさがしクイズ係」

- ・こたえ
- ・じゅうしょ
- ・なまえ
- ・でんわばんごう
- ・今月号の感想など

左右の絵を見比べて
5つの間違いの答えが
わかった方は、左記の
要領でご記入の上、ご
応募ください。締め切
りは、9月9日です。
【消印有効】

※第87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。



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

若林 辰幸様
50,000円
匿名 30,000円
匿名 100,000円

寄付

りんごのつぶやき

仕事でミスや不手際をやらかしてしまう経験、私
だけでなくおそらく誰もが一度や二度、あるいは何
度もあることと思います。そんな仕事上のミスの叱
り方も上司によって様々です。大勢の社員がいる前
で「馬鹿野郎!」と激昂する人、間違っている事実
を「これはまずいね」と静かに指摘する人、「お前
はどうしていつもそんなのだ!」と愚痴を言う人、
「あなたまたやつちやったね」と冷笑する人、どん
な叱り方が良いかは私にはわかりかねますが、会社
の仲間がいる前で罵声を浴びせられたり、ネチネチ
と愚痴ばかり言われるのはいい気がしません。
でも、もしそうならば、ただひたすら「申し訳ご
ざいませんでした」と低姿勢でお詫びするのが一番
です。いくら一生懸命でも不手際をやらかしたことは
事実だし、そんな時に反論したりあれこれ説明し
ても、言い訳をしているようなもの、潔くお詫びす
れば相手ももうそれ以上罵声や愚痴を返す理由はな
くなりません。(それでも罵声や愚痴を繰り返す人も
いますが、その様子を社内の他の人達はどう評価し
ているか、お気付きにならないとしたら極めて残念
なことです。そのような方に部下が付いてくるか、
部下が不手際でもミスでも何でも隠さず相談する
か、など考えれば、罵声やネチネチや他人事のような
冷笑は損失が大きいと言わざるを得ません。)

叱り下手な上司が叱り上手になるには、部下が叱
られ上手になり、上司が「自分もこういう叱り方では
良くない」とお気付きになることが必要だと思ひ
ます。叱り下手な上司に愚痴をこぼす前に、まず我々
部下が叱られ上手になり、上司に気付いてもらえば、
風通しの良い仕事ができるでしょう。