

ふれあいぼけっと  
ほんどう まほこさん

今月の題字  
三水第一小学校 一年

【発行】ふれあいぼけっと編集委員会 (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

- ねこづくり
- 社協事業所紹介 (いきよたく)
- 福井団地学習会
- 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
- まちがいがしがしくイズ
- 新 ささらばさら (4コママンガ)
- りんごのつぶやき

5月28日にボランティアセンターのある元気の館を会場に『岩手県山田町へ“ねこ”を贈ろうプロジェクト』として、防寒着「ねこ」づくりがおこなわれました。

平成23年からおこなっている同プロジェクトは、東日本大震災復興支援活動としてボランティアの皆さんが防寒着「ねこ」を岩手県山田町の皆さんに贈るというもので、山田町の皆さんから多くの喜びの声をいただいています。

今年度も飯綱町ボランティア連絡会が中心となって呼びかけ、住民の方と防寒着「ねこ」を作製しています。想いを共有する仲間と和気あいあいと「ねこ」づくりをおこなっていました。

次回は7月23日午後1時30分～4時00分まで元気の館を会場に開催を予定しています。どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加お待ちしております。

# ケアマネ訪問記（第3話）

「いい居宅」（飯綱町社会福祉協議会居宅介護支援事業所）のある、ここ芋川向山の地。周囲の木の葉の色も一段と鮮やかな緑となり、その向こうに見える田んぼも一面薄緑色に輝きだし、気持ちの良い季節になりました。

この記事に掲載するようになり、町民の方から私どもに、相談を頂戴する様になりました。何年かぶりにお会いする方から初めての方まで、気軽に声を掛けていただける事は、とてもありがたい事です。相談内容は、多岐に渡っていますが、今後もお寄せいただくとありがたいです。



今回は、飯綱町社協本部（役場三水庁舎に隣接し黄色の看板が目印です）建物内にあるデイサービス「ふれあいの園」です。ふれあいの園には、5本の矢があります。1本目の矢は、月一度の買い物ツアー。2本目は、月一度のお楽しみ昼食（季節感のある旬の素材を生かす献立で、今月は笹寿司でした）。3本目は、お楽しみ風呂（温泉旅館並の大きな男女別2箇所のお風呂と特浴風呂で今月は菖蒲湯でした）。4本目は、季節毎の外出。5本目は、ボランティアによる

演奏・歌・踊り（今月は、久遠先生のサクソ、ボランティアグループしゃくやく会の歌と踊り、永井さんのバルーンアート等）。その他、おやつバイキングなどお楽しみは数々あります。

今回、買い物ツアーは、信濃町の第一スーパーに行きました。当日到着するまで、雨降りでしたが、車から降りる頃には、雨も止みました。日頃、買い物に行けない方々も、季節感のある商品に接し、時には旬の物を試食しながら楽しんでいらっやいました。

季節の外出は、中野市一本木公園のバラ祭りでした。写真のように、色取り取りのバラの花が咲いている中を歩くと、バラの香りが風に揺られて鼻をくすぐります。これ程多くの種類のバラを鑑賞出来て、皆さん大喜びでした。

普段、なかなか施設内では見る事が出来ない表情や言葉を耳にすると、こうした季節を感じる外出は、とても良い企画であると思いました。

今後は、介護予防にも力をいれていきたいそうです。



## 地域福祉推進中！！

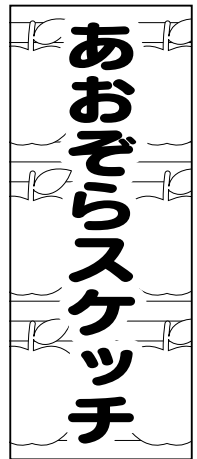
### 福井団地地区

5月25日にコミュニティセンターで福井団地地区福祉学習会が開催されました。学習会には50名を超える皆さんが参加され、飯綱町の地域福祉を推進するために昨年度策定した「飯綱町地域福祉活動計画について」また「地域福祉推進委員の役割について」理解を深めました。飯綱町地域福祉活動計画は住みよい町づくりを進めるための計画です。住みよい町づくりを進めるためにはコミュニケーションが大切です。



では皆さん、コミュニケーションの基本はなんですか。ボディータッチ。それも一つの手段。ジェスチャー。それも一つの手段。コミュニケーションの基本、それは「あいさつ」です。「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」。そこから会話の花が咲く。まずは、あいさつをすることが、住みよい町づくりの第一歩です。ご近所、同じ地区、町内というようにあいさつの輪を広げていきましょう。

今後も飯綱町の各地区で学習会を開催し、住民の皆様と共に住みよい町づくりを進めてまいります。



社会福祉法人  
林檎の里  
あおぞら

## ケアホームひまわりに 遊びに来てね！

寺村地区にあるケアホームひまわりは林檎の里が運営する四つ目のケアホームとしてオープンし今年で三年目を迎えます。

五名のご利用者様が穏やかに生活している中で、昨年より菜園にチャレンジしています。昨年、きゅうりやトマトを早起きして収穫し、それを朝食で新鮮なうちに食べるのが楽しみでした。今年は、様々な方のご協力のもと十種類以上の苗を植えましました。今から、美味しい採れたて野菜が食べられるのが待ち遠しいです。

平日の日中は、上駒沢の日中活動支援センターで作業を行っているため、ご近所の方に会う機会があまり多くはありませんが、朝夕野菜を持ってきて下さったり、菜園を通して声を掛けてくださり、お話をさせて頂く中で、地域で普通に生活している事を嬉しく実感しています。

ぜひ、笑顔の花咲くケアホームひまわりに遊びに来て下さいね。また、あおぞらでも随時ボランティアを募集しています。ご利用者様が笑顔になる瞬間を一緒に過ごして頂ける方、お待ちしています。

NPO法人さみず

## さんばだより

月遅れの端午の節句、さんばでもご利用者様方の力作、恒例特製熱帯魚こいのぼりが、釣上げられた魚が釣針から逃れようとするかのようにばさばさばたばたと、さんば上空で暴れまわりました。あまりの大騒ぎに当初五匹も泳いでいた鯉(?)を二匹にしましたが(鯉が絡んで鱗が痛む?)それでも風が強い日は、小鳥やカラスが姿を見せず、長崎先生の診察の邪魔になってはいないかと心配になる騒ぎでした。(さんばの騒ぎは鯉のぼりだけではないのですがね...)今年もこの後、熱帯魚鯉のぼりはリンコ畑で活躍予定です。

さて端午の節句といえば柏餅、さんばでも諸事情で一日だけさんば特製手づくり柏餅がおやつに登場しました。柏の葉には、子孫繁栄の願が込められているのは重々承知ですが、数十枚もの若い葉を柏の木が植わっている家にいただきに行きづらく、(昨年は遠慮なくいただいたしまいました)葉なし餅でした。おかげで葉が裏のものはあんこ入り、表は味噌入りの区別がなくて楽でした(でもあんこ入りだけだったんですけど)。話のような葉なしの(つまり...)半月形(?)のおもちが、中身のあんこがもれてこないように合わせ目をキュッキュッと閉じてもらい、葉っぱで姿を隠すことなくお皿に横たわった姿は、どことなく中華風で餃い(とやら)にちよつと似ていました。でも、「今日のおやつは柏餅だよ」と何回も聞かせられ「さんばで作った柏餅だよ。おいしそうだね。」と言われて口にしたこの柏餅のおいしさはご利用者様方に大好評、大喜びしてもらいました。

心がこもつていれば、形なんてーねえ。

## SO (スポーツおもしろ) プログラム

運動不足でお困りの方、いらっしゃいませんか？

毎月、第3土曜日(予定)の10:00~11:30に、三水B&G海洋センター体育館において SO (スポーツおもしろ) プログラムを開催しています。

バドミントン、卓球、ボーリング、バスケットボール、カローリング、囲碁ボールなど…。

日頃の運動不足解消はもちろん、地域住民の交流の場となっています。

障害のあるなしに関わらず、身体を動かしながら楽しいひと時を一緒に過ごしませんか？

参加費は無料。持ち物は運動靴(上履き)や汗拭きタオルなど。お茶は用意してあります。

参加申し込みやお問い合わせは NPO法人SUN (253-0133) 担当: 大川、雪入までお寄せください。皆様のご参加、お待ちしております。

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



# ボランティア・市民活動コーナー

## 飯綱福祉センターにて街中サロン「楽しく」開催中！

～ホッと一息街中サロン～

皆さん、街中サロン「楽しく」ってご存知ですか。街中サロン「楽しく」とは、大人から子供まで誰もが気軽に集まり、お茶を飲みながらお話をしたり、趣味活動をおこなったり思い思いの活動をする集いの場所です。先日の街中サロンでは、お茶を飲みながら会話に花を咲かせる人、「クラフトとは思えない」とても立派で丈夫なエコクラフトの鞆をつくる人、「折り紙で作ったの!？」と度肝を抜かれるほど立派な観賞用兜を作る人など参加された皆さんは思い思いの時間を過ごしています。毎月第2、第4金曜日に飯綱福祉センター1階ロビーで開催しているホッと一息お茶のみサロン。ゆったりとした時間が流れる中、一緒にお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、自分の好きなことをして楽しいひと時を過ごしてみませんか。

(とびこみ大歓迎。参加は自由)。だれでもご参加いただけます。毎月第2、第4金曜日は街中サロン。

### \*\*\*\*\* 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、ご利用者様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。

今後も地域の商店街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様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。

●日時：平日13:30～15:00 ●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い)

●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

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：福祉施設ご利用者様と趣味活動を一緒に楽しんでいただけるボランティア

時間：午後1時～3時頃までの間  
※月に1～2回程度

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。

場所：飯綱町内の福祉施設

### ボランティア保険の 更新・新規受付中

補償期間

加入日翌日～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

『自然な繰り返し』を過ごしませんか？

『自然な繰り返し』というのは、例えば「一日」を昼夜決まり良いリズムで過ごしたり「一年」なら季節感を大切にしたり。私たちの暮らしが『自然な営みの中にあること』そして『繰り返されていること』を意識しながら過ごす、と言っているのでしょうか。

《自然育児》では、子どもの生活リズムを整えること、つまり時間の使い方も『自然な営み』に合わせる工夫をしています。この工夫は、子どもが小さければ小さいほど、母子お互いの様子が伝え易くなったり、あるいは「しつけ」がし易くなったり、体調不良に気付き易くなったり、と様々な良い効果があると思います。

実際の子育てで「なるほど」と感心したのは、子どもがまだとても幼かった頃。「一日の流れを時間を決めた同じ行いの繰り返しで過ごした日は、夕方からのぐずりがほとんどないと、気付いた時でした。

初めての場所に行ったり、お昼寝が足りなかったり、そんな日は夕方から夜の機嫌がとて悪くなり、夜泣きをする場合もありました。次の日は、母の余裕もなくなっているの「起きる→食べる→遊ぶ→寝る・・・」と基本的な、時間と身体の『自然な営み』のまま過ごすことになるのですが、そんな単純な一日の方が、子どもはかえって心身とも機嫌良く過ごせていました。

そもももう一つエピソード。幼稚園に通い始めた頃は、登園準備や降園後の片付けなどで、母が一緒（というより母主体）に手伝っていましたが。この時も「毎日だいたい同じ時間に、同じ行いをする」と心掛けていますが、しばらくすると、子どもが「そろそろ園に行く時間だ」と感じて、自分から準備や片付けをする様になりました。

多分、子どもの身体が登降園のリズムを覚えて、そうしたのだと思います。『自然な繰り返し』の力、そして「しつけ」の効果にビックリしました。

子どもが子どもとして過ごせる時間は、案外短いのかも知れません。時には忙しい「大人時間」を仕舞って、子どもらしい『自然な営み』に付き合うのも良いですね。特にオススメしたいことは、一日の終わり（夕方）や一週間の終わり（日曜夕方）の時間を、静寂の中で過ごす（クールダウンする）ことです。そしてできることなら、人工的な娯楽も仕舞っておいて、のんびりゆったり自分たちの周りを観察して、その時間の流れを味わってみてください。『自然』がもつと身近になると思います。

日が長くなったこの頃の飯綱町では、気持ちの良い夕涼みや、蛍の舞が楽しめますね。

by 唯〇母

## 前回まちがいさがしクイズ

### ★★★ 花摘みにまつわるうんちく ★★★

花摘みは前回の受粉に関わる作業で、りんごや桃・梨などの果樹に行われているのをよく見ます。花粉を十分に確保するため、必要な花だけを残し、あとは全部取ってしまいます。この作業を行うことで見た目が良く、美味しい果実が出来ます。大変手間暇の掛かる作業なので、アルバイトを雇って行う農家さんもいます。

「花摘み」だと果樹栽培の業界用語として使われていますが、あたまたに「お」を付けて「お花摘み」すると山岳用語になり意味が全く違う言葉になってしまいます。

## 第85回

### まちがいさがしクイズ解答

- 答えは 「男性の帽子の色」
- 「腰のはさみ」
- 「右側の蝶々」
- 「男性の左足」
- 「梯子の間にそびえる山脈」

佐藤 良江様 大槻 歩夢様 大川 結衣様  
 岩村 来未・岩村 チエミ・岩村 永太様  
 渡辺 金吾様

上記の皆様が当選されました。



# まちがいさがしクイズ



—第86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、7月10日です。  
【消印有効】

※第85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。



## 寄付

仲俣 孝志様  
お米 100kg

匿名 50,000円

匿名 100,000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す  
ました。

## りんごのつぶやき

今から二〇年前、政治改革をテーマに政権交代がありました。テレビや新聞は連日、どの党と党が連立すれば政権交代するか、学者が議席を予測し、選挙後の連立政権の姿を語り、それを沢山の人が熱狂と興奮で受け止め、ついに政権は交代しました。自分も政治改革よりも、交代すれば全て良くなる、みたいな期待で毎日わくわくしました。

それから七年後、今度は長野県で知事が交代しました。この時も県政改革がテーマだったのですが、そんなことよりもとにかく「守旧派は消え改革派が登場すれば良くなる」というような熱狂の渦が巻き起こり、選挙結果に興奮し酔い痴れたような記憶があります。

その翌年、今度は某与党党首選挙で候補者の一人が「ぶっ壊す!」と叫び、首相就任後も「改革なくして成長なし!」と叫ぶ、劇場型政治が流行ったこともありました。やはりあの時も何となく「代われば変わる、良くなる」と、その改革の姿勢にみんなで拍手喝采した記憶があります。

その後も政権交代がありました。やはり「代われば変わる」みたいな空気に包まれ、当時の政権党が揚げ足取りされる一方で新政権への期待感だけは高まりました。

外国の改革を見ると、自らの要求を掲げた国民がデモ行進し、流血も辞さない覚悟が伝わってきますが、日本の「改革」はやや自虐的ムードの漂うお祭り騒ぎのよう。改革とは自分の生活を良くするためのもの、だから面倒でも自分も頑張らないと負け組になるかもしれない。せめて選挙だけは行かなければ、ですね。