

ふれあいぽけっと
さとうよしき さん

今月の題字
牟礼東小学校 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

わらび会開催



主な記事

- わらび会
- ふれあい広場
- 介護者リフレッシュ案内
- 町章づくり
- 社協事業所紹介（いきよたく）
- アルミ缶ボランティアからお願い
- サマーナイトパーティー
- ボランティアセンターってなに？
- い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

6月21日に町民会館を会場に、高齢者の昼食会「わらび会」が開催され、45名の方が参加されました。

午前は近年増加傾向にある詐欺被害。そんな詐欺について飯綱町交番のお巡りさんのお話とボランティアによる寸劇「詐欺の実態」を鑑賞しました。

お巡りさんは、「さまざまな手口が横行しています。『私は大丈夫』という認識を持たずに、細心の注意を払うことが大切です。」と話していました。その後の寸劇では詐欺がどういうものなのか生活の一幕を切り取り演じていただきました。参加したみなさんは前のめりになり、真剣なまなざしで鑑賞していました。

昼食にはボランティアグループ「わらび会」が豪華なちらし寿司やわらび料理を振る舞ってくれました。

午後はボランティアによるフラダンスを鑑賞しました。ボランティアがステージに登ると、会場は先ほどまでとは違って変わって南国の雰囲気になりました。

次回は8月22日（木）に消防署職員のお話とミニコンサートの開催を予定しています。

第8回いいづなふれあい広場

計画から運営まで100名を超える大勢のボランティアの手によって創られた、いいづなふれあい広場。会場には、1,000名を超える皆様に足を運んでいただき、さまざまな「体験」や「交流」が生まれました。



▲初めての盲導犬との歩行体験

高所作業車でこんなに高い所まで行きました▼



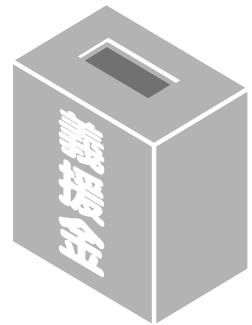
▲賑わうブース

ふれあい広場の趣旨に賛同いただき協賛をいただきました地元企業・商店の皆様、また、長野県北部地震に関するチャリティーバザーの物品提供・購入及び義援金にご協力くださった皆様には、この紙面を借りまして御礼申し上げます。

第8回ふれあい広場 義援金総額 78,284円

〔ブース等にて集まった義援金の内訳〕

鍛冶工房	7,700円	義援金募金箱	6,573円
小物づくり	7,700円	チャリティーバザー	47,311円
お花屋さん	4,000円		
高所作業車（御礼）	5,000円	（栄村の義援金にしてくださいとのこと）	



鵜の浜の旅



帰りの道中の『道の駅あらい』に立ち寄るころには、お天道様も顔をだしてくれました。参加者と一緒に鮮魚センターに並ぶおいしそうな魚を前に、よだれをこらえて店内をぐるりと一回り。今日という日が忘れられない1日となりました。

7月14日、外出する機会が少ない高齢者や障害者の方を対象とした『鵜の浜の旅』を開催しました。あいにくの雨ではありましたが、そんな空模様とはうって変わって、参加者からは『わはははっ』と笑いの声が鳴り響き、そこは晴模様でした。多くの交流が生まれた旅となりました。



介護を離れひと時のリフレッシュ!!

在宅介護者リフレッシュ事業参加者募集

- ◆参加対象者 ご自宅で高齢者（要介護1以上の方）重度身体障害者を介護されている方
- ◆定 員 各コース 40名
- ◆参 加 費 各回 3,000円程度

申込先 飯綱町社会福祉協議会 ☎ 253-8456

日帰り小旅行メニュー

全て参加することもできます!

①『米』をキーワードに楽しむ旅!

期 日 平成25年8月23日(金) 行き先 ネイチャーリングホテル 「米本陣」

②紅葉・展望露天風呂の眺望を楽しむ旅!

期 日 平成25年10月22日(火) 行き先 菱野温泉 「常盤館」

③ゆっくりとくつろぎの旅!

期 日 平成26年3月6日(木) 行き先 戸倉上山田温泉 「若の湯」

この事業は、町の介護保険事業特別会計の受託事業です

サルビアで町章マークづくり

6月23日に、町民会館西側斜面で町章マークづくりをしました。ボランティアグループ矢筒サルビア会と有志が集まった住民の方々、約15名が雄大な山々を背に1000株を超えるサルビアとマリーゴールドの植栽をしました。

傾斜地での植栽なので下から上に移動するだけでも一苦勞。「数年前はこの斜面をヒョイヒョイと登ったけど、今は2、3回休まないと息が上がっちゃうわ」と冗談を言いながら終始笑いの絶えない町章マークづくりとなりました。中には初めて町章マークづくりに参加した方もおり、「以前から町章マークを見てきたけど、実際に自分で植えると以前とは見方が変わるね」と言っていました。

今年もきれいな花を咲かせます。皆さん、楽しみに待っていてね。



町章マークがある場所から雄大な飯綱町を一望!

ケアマネ訪問記（第4話）

「いいきょたく」（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）から見える景色も、じゃがいも堀りをする人の姿を目にします。

さて、今月は地域の公会堂等で創意工夫の上、地域の方々が運営・開催する「いいききサロン」と自宅で介護をしている介護者の息抜きの場「介護者の集い」の模様をご紹介します。

7月3日（水）に久保橋場のいいききサロンで「介護保険と地域の保険施設」のお話をしました。ここの地名には興味があり、皆さんから由来を教えてくださいました。その昔、この辺りの旧村上歯医者さんの上の方に橋場があり、船を繋ぐ場所があったとか。鳥居川を渡る橋は、現在でこそ鳥居新橋（福祉センター前）と水郷橋（消防署南側）がありますが、昔は杉の木の上に土を盛った鳥居橋（消防署西側）と一人がようやく歩ける吊り橋があり、それが今の鳥居新橋になったとか。



地域の歴史を教えてくださいましたので、よりその地域に親しみが湧き、当時の姿を想像することが出来ます。普段は何気なく通り過ぎてしている景色も、より身近な趣のある場所に変わって思えるのは、不思議なものです。久保橋場のいいききサロンの皆様、お話を聞かせていただき、ありがとうございました。



7月6日（土）の「介護者の集い」では、飯綱病院の管理栄養士の小市さんを講師に招き、約20名の介護者と一緒に夏の食材をふんだんに使った手軽に出来る介護食を作りました。この調理実習は、昨年度も実施し、男性介護者も参加する人気企画です。日頃は介護と仕事で忙しい方々も、年4回行うこの集いを楽しみにされています。

次の集いは、8月25日（日）に「介護に関わるお金について」の話をします。皆様の不安や疑問も専門のスタッフがご相談させていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

アルミ缶ボランティアより

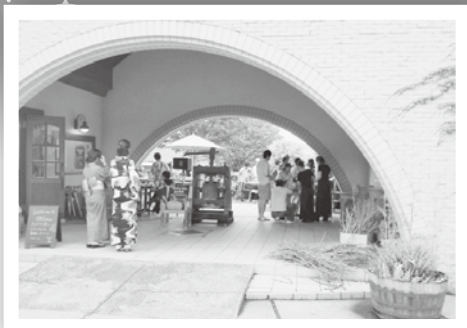
日ごろは、アルミ缶ボランティアの活動にご理解ご協力を賜り御礼申し上げます。

さて、先日デイサービスセンターふれあいの園横駐車場に設置してあるアルミ缶ストックヤード内に、アルミ缶と混在したガスが抜かれていないスプレー缶がありました。プレス機でアルミをつぶす同活動にとっては大事故になる恐れもあります。ほか、アルミではないものは活動の妨げになります。

くれぐれもアルミ缶のみのご協力をよろしくお願いします。



サマーナイトパーティー Summer night party



7月7日に飯綱町芋川にあるサンクゼール本店を会場に、サマーナイトパーティーが開催されました。七夕の夜。運命の織姫と彦星を求め、飯綱町内外から男女総勢70名が一堂に集結しました。この日は七夕ということもあり女性は浴衣を身にまとい参加。男女ともに、グラスを片手にとってもロマンチックなひと時を過ごされていました。

ボランティアセンターに行こう

「ボランティアセンター」って言うても何をしているのかよくわかりませんよね。略して「ボラセン」。ボランティアという言葉がついていることからボランティアに関することをしている所と連想していただけるかと思います。ボラセンはボランティアに関する情報の収集と発信や『ボランティアを必要とする人』と『ボランティア活動を希望する人』を結びつけたり、ボランティアに関する研修を企画・開催などでするところです。

そのボラセンには現在2名の職員がいます。趣味は旅行、好きな食べ物はゲテモノ、芋虫やタガメに野草となんでも口に運んでしまう「町田」。趣味はバーベキュー、最近運動不足がたたって少し動いただけで息が切れてしまう内山。

あなたの趣味や特技を世のため人のため自分のために生かしてはみませんか。「楽しいからやるボランティア」。ボランティアに関するお問い合わせは飯綱町ボランティアセンター（TEL253-1001）まで。



▲ボランティアセンター内

「ニチケアセンターいづな」日記

本格的な夏がやってきました。熱中症にならないように水分補給を今まで以上に心がけてご利用者に声をかけています。ご自宅でも水分、沢山とってくださいね！！

昨年より飼いはじめた鈴虫が冬を越してふ化し、また鳴き始めました。暑い中、一服の清涼剤になっています。西小にもおすそ分けし、飼育してもらっています。共通の話題が持ててうれしいです。

先日は西小の子供たちが、七夕飾りを作りに来てくれました。子供たちが願い事を発表し、その後ご利用者ひとりひとりに願い事を聞きながら、短冊を書いてくれました。飾りも沢山あり、豪華な七夕飾りが出来ました。七夕の歌も一緒に歌いました。子供たちの元気な笑顔・歌声に皆、「かわいい、かわいい」と喜び、いっぱい笑顔がこぼれました。

きっとみんなの願い事も叶うでしょう！！

5月にプランターに植えたきゅうり・茄子が先日収穫できました。（2つずつですが…）きゅうりは浅つけ、茄子は味噌汁に入れて皆で頂きました。まだまだ期待できそうです。ミニトマトも実が来ています。赤くなるのが待ちどおしいです。（コッソリ採ってしまう人がいなければ…）

暑い夏！元気いっぱいにご過ごせるようお手伝いします！！



ボランティア・市民活動コーナー

第8回いづなふれあい広場の一コマ

6月29日に開催された福祉のお祭りである第8回いづなふれあい広場。計画段階から多くのボランティアの皆様が関わり実行委員会が一丸となり作り上げました。心配された雨も当日は降ることなく、まさにお祭り日和となりました。町内の皆様が多く実行委員として関わっていただいたわけですが、実はこのお祭り、町外学生のボランティアも参加していました。高校生や専門学生など、当日は準備から運営まで活躍していただき会場を駆け回っていただきました。そんな姿を見て、「若いっていいな」と心の底から思いました。町内外の皆様と交流が進んだそんなお祭りとなりました。

***** 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。

①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：8月24日（土）9：00～15：00 ●場所：自閉症支援施設あおぞら ●内容：納涼祭 当日の駐車場係や露店の手伝い・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：8月中旬頃まで
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（Tel.253-1299） 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。ご利用様は、一緒に楽しい時間を過ごしてくだ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

子どもの食事で大人も一緒に健やかにその①

自然育児では「歯列(歯の構成)に沿った食事」という考え方があります。

新生児は、もちろん歯がないのでお乳だけです。がその後、歯が生え始め生え揃い、生え替わって全て永久歯になると、最終的に、臼歯20本、門歯8本、犬歯4本という構成になります。この歯列を、「穀物をすりつぶす」臼歯、「野菜を噛み切る」門歯、「お肉を噛みちぎる」犬歯の役割で分け、そしてそのバランス5対2対1を、食事の内容や食材(分量)の判断基準にしています。



つまり「主食多めを、食事の内容や食材(分量)の判断基準にしています。」

(ご飯) 8分の5で「おかず少なめ(お肉は特に) 8分の3」という感じになるでしょうか。

他には「菜食・少食(腹八分)・咀嚼(良く噛む)の3S」や「身土不二(その土地や気候に合った食材を使う)」や「二物全体(食材を丸ごと全部、皮やしっぽやアクも捨てずにいただく)」という、おまじないのような言葉も参考にしています。

例えば良く噛んで食べたい「ゴボウのきんぴら」

「ら、我が家ではゴボウの泥を落とす後は皮付きのまま、さがき(又は千切り)にし、酢水にさらさず直ぐ炒め始めてしまいます。そしてゴボウの臭み(この匂いがアクなのだとか)が抜けたら、その時々で好きな味付けに(お醤油はもちろんすりゴマやお味噌も良いですね)・・・すると、不思議と苦みのない、滋味たつぷりの一品に仕上がります。

最近、子どもに「ウチのお袋の味って何だろ?」と尋ねたら「ゴボウのきんぴらかな?」という、嬉しい答えが返ってきました。よく作り、実際に良く食べてくれました。(今もよく食べます)

他に重宝するおまじないは「ま(マメ)ご(ゴマ)わ(ワカメ)や(野菜)さ(魚)し(シイタケ)い(芋)」という言葉です。一食、或いは一日分でも良いと思いますが、お豆とゴマと各種海藻と野菜色々(小)魚とキノコ類とお芋の仲間・・・を使った献立を考えています。

いかがですか?ここまでお伝えして、もうお気付きかと思いますが、今回おススメしている自然育児の食事、実は少し前まで当たり前だった家庭料理、お袋の味だったりします。それも「ハレ(ご馳走)」ではなく「ケ(日常・毎日)」の食事です。

続く

by 唯〇母

前回まちがいさがしクイズ

★★★ 摘果にまつわるうんちく ★★★

摘果(てきか)は実が小さいうちにある程度間引く作業です。この作業をすることで栄養を実に集中させ、大きく・よりおいしい果実を实らせます。前回の花摘み(摘花)と目的は一緒です。

同様の作業に摘蕾(てきらい)があります。これは蕾(つぼみ)のうちに余分な蕾を摘み取る作業です。こちらのほうが効果的ですが、摘果のほうが実の善し悪しを見ながら取るので効率的です。摘花・摘蕾は木が蓄えている栄養を集中させる為、摘果は新しく得る栄養を集中させる為と言えるでしょう。

第86回

まちがいさがしクイズ解答

答えは 「作業をする人の腰」
「作業をする人のめがね」
「作業をする人の脚」
「左側植物の数」
「右上にある枝」

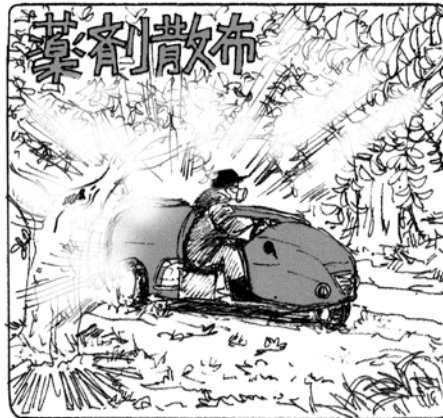
町田	三重様	町井	靖夫様
寺島	香澄様	若林	辰幸様
丸山	美智子様		

上記の皆様が当選されました。



まちがいさがしクイズ

—第87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!



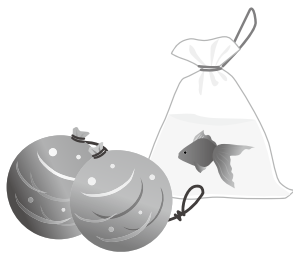
50 389-1201

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、8月9日です。
【消印有効】

※第86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

近藤 貞子様
100,000円
匿名
30,000円
仲俣 茂子様
50,000円

寄付



りんごのつぶやき

朝の連続テレビ小説「あまちゃん」が大人気です。脚本が面白い、とか、元気の出る音楽が心地良い、とか、判る人には判る小ネタがたくさん仕込んである、とか、雑誌やネットでは「あまちゃん(実は私もその一人)」とかいうファンがいろいろ評価しています。「じゃええじゃー!」は間違いなく今年の流行語となるでしょう。

このドラマ、劇中に字幕が入ることなど当たり前、突然バラバラ漫画に切り替わって状況を解説し(このバラバラ漫画の作者は長野県出身)、キモいアイドルオタクが登場し、主人公の母親が昼間からパチンコ屋に入り浸り、駅長が制服のままスナックで騒ぎ、海女カフェ完成時に他局番組のBGMを流し、AKB48のプロデューサーを想わせる人物が登場させ、「皆様のNHK」がここまで悪ふざけするか? みたいな感じ。そもそも今まで朝ドラのヒロインの多くは自分に厳しい求道者のような女性ばかり、それが今回はことあるうちに「アイドル」を目指すなど、遂にNHKも折り目正しさを捨てたか! と突っ込みたくなりました。でもそれがただのドタバタ劇にならず、地域おこしとそれに関わる人間の苦悩をぶれずに描き続けるところが魅力です。熱いのになぜか脱力感を覚えるような人物の登場や、田舎のリアルな生活臭がプンプン漂う演出も好きです。

「あまちゃん」には「おしん」のような苦勞を美德化する価値観も、バブル期のトレンドイドラマのような浮世離れたおしゃれ感も、「頑張れば報われる!」みたいな説教臭い暑苦しさもあります。でも今迄のドラマにはない「肩肘張らないまじめさ」を感じるの