

ふれあいぽけっと

今月の題字

牟礼東小学校 一年

さいとうしゅんすけ さん

【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: iizuna-shakyo@bh.wakwak.com



わらび会が

川中島古戦場へ



☆主な記事☆

- ◆わらび会
- ◆があたく塾
- ◆日本財団助成事業完了報告
- ◆ボランティアコーナー
- ◆知っていて役立つ生活の知恵袋
- ◆安心暮らしのワンポイント
- ◆ふれあい広場実行委員会
- ◆いづなの事業所紹介
- ◆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

高齢者の昼食会である「わらび会」では、4月24日お花見を兼ね松代温泉に行きました。

今回もボランティアグループわらび会のご協力により、総勢75名の皆さんが参加されました。

当日は天候に恵まれ、また、例年より桜の開花が遅れたおかげで、立ち寄った川中島の古戦場では満開の桜を見ながら散策することができました。

参加者の中には、この昼食会で同級生と久しぶりの再会を果たした方もいらっしゃいました。

参加された皆さんの心にも、きっと満開の花が咲いたことでしょう。

※この広報紙は、社協の事業内容と飯綱町の地域福祉に関する新鮮な情報をお届けするため、住民と飯綱町社会福祉協議会、町内の福祉を目的とする団体によって発行されています。

がぁたく塾スタッフ大募集!



飯綱町社会福祉協議会では、がぁたく塾の活動をお手伝いいただけるボランティアスタッフを募集しています。

現在、スタッフは中学生や高校生から大人まで幅広い年齢層の方が活躍しています。

こどもが好きな方、地域ぐるみの子育て支援に関心のある方、こどもに体験してほしい企画を提案いただける方など、どなたでも結構です。

ボランティアを希望される方は、下記を参照いただきお申し込みください。

開催日

土曜日を基本として年間6回以上

募集人員

5名ほど

参加費

原則として不要

問い合わせ・申込み

電話(026-253-8456)

メール(k-uchiyama@ii-shakyo.or.jp)

※担当の内山宛にお申し込みください



▲「攻めろー」サバイバルゲームを楽しむ「がぁたく塾生」

「がぁたく」とは、この地方の方言でいたずらを意味します。

がぁたく塾は、野山や川、海、時には水の中や雪の中をフィールドに活動し、児童の“やってみたい”を応援します。



▲魚釣りしました!! ピース!

スタッフのおしごと

- ① 企画・・・楽しい企画、児童に体験してほしい企画を提案していただきます。
- ② 運営・・・児童が安全に楽しく活動できるように、見守りや進行のサポートをしていただきます。

がぁたく塾のプログラム例

・野草やザリガニを食べよう・カヌー(霊仙寺湖)・火起こし・水中運動会(綱引き／カルタなど)・化石の発掘・ハロウィン(おばけやキャラクターに仮装し施設・民家など訪問)・・・ などなど
(※実際の活動内容は、児童とスタッフが話し合い、決定します。)

はじめてみませんか? いきいきサロン

飯綱町社会福祉協議会では、健康体操や創作活動、レクリエーションなどの活動を通じて地域の福祉力向上を図るいきいきサロンを推進しています。いきいきサロンは、どなたでも始めることができます。

- ① 場所・・・公会堂、個人宅など地域の皆さんが歩いて行ける場所が基本です。
- ② プログラム・・・参加者で話し合い、皆さんが参加したくなるものを決めましょう。
- ③ 会費・・・無料または少額が長続きの秘訣です。社協の助成金を有効に活用しましょう。
- ④ 対象・・・その地域に住んでいる方であれば、誰もが参加できるようにしましょう。

※いきいきサロンを始めるには事前登録などの手続きが必要です。助成金の内容やお住まいの地区のサロンの有無など、詳しくは飯綱町社会福祉協議会(253-8456/担当:町田)までお問合せください。

日本財団助成事業の完了報告

飯綱町社会福祉協議会では、公益財団法人 日本財団の平成23年度「福祉車両助成事業」「福祉拠点整備事業」に申請し、助成金を受けた事業が完了しました。この事業を受けまして、住民の皆様により充実したサービスの提供が出来るよう努めてまいります。

日本財団様には、この場をお借りして心より御礼申し上げます。



※公益財団法人 日本財団（旧：財団法人 日本船舶振興会）は、ボートレースの売上を財源として、社会福祉・教育・文化などの活動、海や船にかかわる活動、海外における人道活動や人材育成の3つの分野を中心に事業支援を行っています。

福祉車両の整備

車両助成金の交付を受け、法人全体で3台の福祉車両を導入することができました。これら車両の導入により、住み慣れた地域での生活をお手伝いし、安全で効率的な移動サービスの提供ができます。

送迎車



ヘルパー車



車イス対応車



福祉拠点の整備

地域の小規模施設のリフォーム事業で「むれデイサービス」の食堂の照明・浴室への扉・脱衣室、「よってけ家」の玄関ポーチを改修することができました。

【改修前】

【改修後】

むれデイサービス



食堂の照明や、浴室のドアの交換。また、脱衣室の棚が撤去されたことにより、施設が利用しやすくなり、利用者様到大変喜ばれています。

よってけ家



玄関屋外スロープに屋根を設置しました。これにより、利用者様が施設内に入る際に雨や雪にあたるのが少なくなりました。

ボランティア・市民活動コーナー

ボランティアセンターの活用を！



ボランティアセンターの業務内容紹介

ボランティア・市民活動を応援するのがボランティアセンターです。

- ボランティアの募集
- ボランティア活動のコーディネート（相談、情報収集、提供、調整、紹介、ニーズ等）
- ボランティアプログラムの開発や人材育成（講座、研修会の企画、実施等）
- ボランティアの広報・啓発（広報誌発行、ホームページ管理、啓発イベントの開催等）
- 福祉教育の推進（相談、紹介、講座の開催等）
- ボランティアセンターの運営（印刷機、紙折り機、スペース、車いす等の貸出等）
- ボランティア保険の受付（ボランティア活動のための保険、イベント時のみの行事保険）



場所：元気の館内（※町民会館併設） 〒389-1211 飯綱町牟礼1989

利用時間：午前8時30分～午後5時30分 月曜日～金曜日（年末年始を除く）



ボランティアセンター



ボランティアセンター室内



ボランティアコーディネーター
吉田

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 Mail: volunteer-genki@vega.ocn.ne.jp）【担当：吉田】までお願いします。

むれデイサービスセンター ～ボランティア募集～

内容—利用者との話し相手、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～午後3時頃までの間で、希望する曜日や時間帯。

※半日でも、冬期間のみでも結構です。

（※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）



情報誌「ふれあいぽけっと」編集委員 ～ボランティア募集～

内容—「ふれあいぽけっと」の編集、掲載内容の確認・内容の取り決め

時間—午後7時から（月1回）

条件—文章を作るのが好きな方、アイデアをお持ちの方等、どなたでも大歓迎

場所—デイサービスセンター
ふれあいの園

詳細は社協内山まで（Tel 253-8456）



デイサービスセンターふれあいの園 ～ボランティア募集～

内容—利用者との話し相手、ドライヤー掛け、お茶出し、昼食配膳、レクリエーションの補助等

時間—午前9時半～午後3時半頃までの間で、希望する曜日や時間帯。

※半日でも冬期間のみでも結構です。ご希望を優先します。

条件—どなたでも結構です。お友達同士大歓迎！

場所—デイサービスセンター
ふれあいの園



知っていて役立つ生活の…

知恵袋

山菜といえば、「ウド」を思い浮かべるほど、誰もが知っている山菜の横綱格！
「ウドの太木」ということわざがあるように、たちまち太木になる多年草です。
今回の知恵袋では、そんな「ウド」の活用法を紹介します。



その1

新芽は生のまま、細かく刻んで汁の具や薬味にできます。

その2

新芽、若い葉は天ぷらにすればおいしいです。

その3

生食の場合は、皮をむいて酢水にさらします。味噌を添えたり、酢の物、サラダにしてもおいしいです。

その4

茹でたウドを水にさらしアク抜きをします。和え物、油炒め、煮物、つくだ煮にもできるんです。

その5

剥いた皮は捨てずにきんぴらにしましょう。
【細く切って、水にさらします。そして、水切りをして、サラダ油で炒めます。だし汁を加え、しょうゆ(味噌でもOK)、砂糖、お酒、などで味付けをします。そして煮詰めればきんぴらの完成です。

その6

ざく切りにして、水にさらしてアク抜きをします。そして、フライパンに並べ、とけるチーズを上に置き、蓋をして蒸し焼きにします。最後に塩・胡椒で味を整えます。(オーブンで焼いても良いです。) あら簡単！チーズ焼きの完成です。



色々な食べ方をお試しください。

毎日の暮らしのワンポイント テーマは「雨水」

みなさん、普段からエコ(エコロジー)活動はしていますか？

梅雨のシーズン前に今月のワンポイントでは「雨水の有効活用」について、お話ししたいと思います。

ちょっとした工夫と心がけでエコと節約に役立ちますよ。雨が降ったらこうしようと思えるだけで雨の日が楽しみになるかも？

○雨水を使うメリットは？

水道費の節約になるのはもちろん。災害時には水道管が壊れ、断水してしまうかもしれません。そんな時は震災時の貯蓄水としても活用できます。

実際に、昨年の東日本大震災の断水時に住民が一番困ったことは、生活場所の確保や食べものの調達よりも水洗トイレで使う水が無いことだったそうです。

○雨水はどう使う？

そのまま飲料水として利用する事はできませんが、草花の水やりや洗車、夏には打ち水に使えます。密閉された容器に入れておけばボウフラや苔の心配もありません。

また、家の周りのアスファルトに打ち水をすると体感温度が2～3℃下がるといわれています。同時にエアコンの電力も省エネ！？

雨どいから採水して密閉容器に集めるようにするには、簡単な工事と密閉タンクを購入する必要があり、初期費用が必要になってしまいます。が・・・。

あなたもバケツ一杯から始めてみませんか？



いづなふれあい広場実行委員の募集

飯綱町社会福祉協議会では、子供からお年寄り、障がいを持った方など誰もが気軽に集い、ともに楽しむことができるお祭りとして『いづなふれあい広場』を毎年開催しています。今年も、7月15日【日】の開催に向けて、住民の皆さんによって構成される実行委員を中心に楽しいイベントを企画しています。

つきましては、実行委員会を下記のとおり開催いたしますので実行委員としてご参加いただける方は、当日会場までお越しください。

日時:6月8日【金】午後7時30分

場所:町民会館

条件:お祭りなどのイベントが好きな方、仲間づくりをしたい方、地域福祉に関心がある方等、どなたでも大歓迎!! 大勢の皆さんのご参加お待ちしております。

詳しくは、飯綱町社会福祉協議会(253-8456)までお問い合わせください。

わたしにピッタリを探そう!!

いづなの福祉事業所紹介

NPO法人
さんばだより

すがすがしい五月晴れの季節となりました。五月と言えば柏餅と鯉のぼり。さんばでも、庭の木から木につなぎ渡された紐に大小種類色柄様々な鯉のぼり(?)が吊るされ、「がさがさ」「ざわざわ」「バサバサ」とやぶの中を誰かがはいずりまわっているような音をたてて軽やかに(?)舞っています。何と不透明大ゴミ袋を鯉のぼりの形に切り取り、ご利用者様がそれぞれこの色が良いと思ったマジックとクレヨンでうろこをきれいに塗り分けた、世にも：：な、熱帯魚の仲間のようなとてもカラフルな鯉のぼり群です。自分達で思い思いの色をつけた(テールにも、服にも、指にも：：)鯉のぼりが、青い空、緑の木々をバックにさんばの庭を泳いでいる姿にご利用者様方は大満足。皆さんの顔には「大きな鯉を捕まえた金太郎さん」のような力がみなぎっていました。これぞまさしく鯉のぼりパワー!!

先月のカラスですが、「そんな低い所にや巣はつくらねえがなあー」(ながさき医院様の屋上なんですけど!)という意見もいただき、そういえばこの頃見ないなと思い始めたある朝、いつもより早く一番のりでさんばに到着し、車から降りようとしたとたん小枝をくわえて飛び立つカラスと、車の音に慌てて物置から飛び出してきた猫に出くわしました。驚かせちゃって、悪いことをしてしまったと反省しこれからはもっと遅く出勤しようと思心しました。(えらい!) カラスは、朝早く出勤してきて頑張っています。

カラスはともかく、カラフル鯉のぼり、さんばに見に来て!

休日出勤?



サラダスクウェアやたんぽぽ、i-café(アイカフェ)で働いているメンバーには真面目すぎる人がたくさんいます。

「明日は休みなんだけど、暇だから働きにこようか?」とか「忙しそうだから手伝いに来たよ」とか、自分の休みを返上して働こうと積極的なのです。

なぜそんなに働きたいのか、理由を聞いてみると、「仕事が楽しいから・・・」ズクなしの私には心が洗われる一言でした。

さて、彼らを見習って働こう!

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

あおぞらスケッチ

社会福祉法人
林檎の里
あおぞら

桜咲く。ケアホームひこうき雲から・・・。

今年は雪解けも遅く、春到来の遅い年となりました。

(福) 林檎の里・ケアホーム

ひこうき雲の庭先の桜の大本木

四月の終わりに入り、ようやく満開

の花を今年も精一杯咲かせてくれました。

ひこうき雲は「あおぞらに真っ直ぐに一本のひこうき雲が伸びるように」と利用者の皆さんの地域生活移行の先駆けの役割を期待され平成十七年の春にオープンいたしました。(その後、三つのケアホームがオープンし、きっちり役割を果たしてくれました) 長電バス北部高校前停留所から飯綱中学校に向かってすぐ、大きな桜の古木が目印となります。ここで五名の方が地域での暮らしを今日まで続けてこられました。

厳しい冬を耐え、毎年当たり前のように素敵な

花を咲かせてくれる、この

桜の木のように、これから

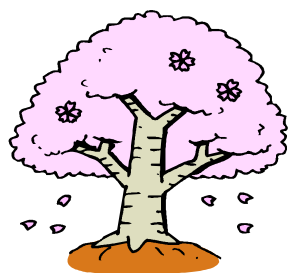
も地域の皆様と共に、この

地に根差した暮らしを積み

上げていきたいと考えま

す。今後ともどうぞよろし

くお願いいたします。



「ニチイケアセンターいづな」日記

遅い春がやってきたと思いましたが、桜も桃もあっという間に咲いてしまいました。お花見の時期を思案しているうちにあっという間に桜は終わり、桃の花見にかえて丹霞郷に行ってきました。それも盛りを少し過ぎてしまっていました。春の日の外出に皆さん喜んでいただき外の空気をいっぱい吸ってリフレッシュしてきました。

新緑の季節です。山々の緑と家々の庭や、野に咲く色とりどりの花に心なごむ毎日です。センターでも玄関先のプランターに花を植えて飾りました。ご利用者に花を植えていただいたのですが、皆さん笑顔で生き生きとした表情をされていました。土とのふれあいは懐かしいものだったようです。また機会を作って行いたいと思います。

4月は年度初めてあわただしく、ボランティアさんをお願いする機会を逃し、誕生日会にはスタッフによる歌謡ショーを行いました。皆さん我慢して？笑顔で聞いていただきました。またソーラン節をスタッフ・利用者皆で踊りました。かなりの運動量で、スタッフも日ごろの運動不足を痛感しました。

5月、鯉のぼりがあちらこちらの家であがっています。センターの中にも大きな真鯉が1匹泳いでいます。天井の梁にとりつけました。毎日上から私たちを見守ってくれています。青い空に泳ぐ鯉のぼりの様に晴れやかな心と笑顔で日々過ごしたいと思います。



前回まちがいさがしクイズ

☆☆田植え・代掻きにまつわるうんちく☆☆

昔は田おこしや代掻きに馬を使っていましたが今はトラクターがほとんどです。田植えも昔は手で植えていたのが今ではほとんどが機械で植えています。最近ではカーナビなどに使われているGPSを搭載した無人の田植えロボットもあるそうです。

昔ながらの田植えの方法では縄や木(または竹)で作った定規に沿って植える方法や、線を引いてそこに植える方法があります。また、田んぼの中央に杭を打ち、そこを中心に円状に線を引いて植える“くるま田植え”など沢山あります。

第72回 まちがいさがしクイズ解答

答えは「馬の目」
「田んぼの中の蛙」
「女性の足」
「畔塗りをしている人の帽子の紐」
「男性の腕」

若林トシ子	様
金井せつ子	様
町井 靖天	様
若林 辰幸	様
大槻 光輝	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73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、6月15日です。

【消印有効】

※第72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。

匿名 様 一〇,〇〇〇円
宮澤 泰雄 様 三〇,〇〇〇円
関 正 様 五〇,〇〇〇円
栄町 古紙のリサイクルを
考える会 様 一〇,〇〇〇円
フラワーショップつるや 様 鉢植え・花の苗 多数

寄付



りんじのつばき

大昔の中国、小国乱立し相争う中に「燕」という弱小国がありました。燕の王様は「我が国も優秀な人材を確保したいが、どうすればよいか？」と学者に尋ねました。彼は「それならばまず私をブレインに抜擢してください。そうすれば世間の学者共は『燕ではあんな程度の奴でも抜擢されるんだから、自分ならばもっと厚遇されるに違いない』と考えます。結果、燕には賢者がたくさん集まるでしょう」と答えました。王様は彼の意見を受け入れ彼をブレインに抜擢しました。見事彼の策は当たり、後に優秀な軍師を迎え強国に発展したそうです。彼の名は郭隗（かくかい）。「隗より始めよ」という言葉もここから生まれました。この言葉は本来「大事業を成し遂げたければ、まず手近なところから着手するのが良い」との意味です。しかし最近では庶民に新たな負担を求める目的で「まず政治家自身が身を削る覚悟を示す必要がある」という時に引き合いに出されていますが、誤用としか思えません。仮に政治家がボロボロになるまで身を削った暁には「彼らもあれだけ身を削ったのだから、庶民も歯を食いしばって身を削るべし」と、今度は我々が標的にされるのは明らか、反対などできません。「隗より始めよ」の本質は好循環を起こすことにありますが、最近の「隗より始めよ」は、身を削ることを競わなければならない、だから給料が下がり、その結果売り上げも仕事も減り、ますます給料も税収も減る、という悪循環を引き起こしていることは、今や誰もが経験的に感じているのではないのでしょうか。政治家が身を削った分が庶民に配分され、景気が良くなり生活も楽になる、というものではありません。ことわざの誤用には注意しなければいけませんね。