

ふれあいぽけっと  
 今月の題字  
 三水第二小学校 一年 あらじゆらま 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



わくわくクラブを開催しました

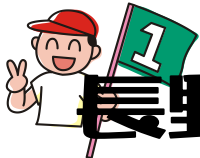
### ☆主な記事☆

- ◆わくわくクラブ
- ◆長野地区障がい者スポーツ大会
- ◆ふれあい広場実行委員会
- ◆飯綱町社協施設あんないその①
- ◆ボランティアコーナー
- ◆いづな町で暮らす《NEW》
- ◆安心暮らしのワンポイント
- ◆第二小学校認知症福祉講座
- ◆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

わくわくクラブは、介護保険事業の通所介護(デイサービス)や町の行う介護予防事業に該当されない高齢者を対象に、情報交換や相談等の場として、心と体の健康と自立した生活の維持を目的に年6回の実施を予定しています。

第1回目は、5月24日に開催され、17名の方が参加されました。初対面の方・久しぶりに会った方などとお茶飲み話に花を咲かせました。午後は、体を使った体操や頭を使った体操、チームに分かれてのペタンク(ニュースポーツ)などを楽しみました。参加された方は、次回7月26日(木)もぜひ参加したいと話されていました。

※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。



# 長野地区障がい者スポーツ大会



▲選手宣誓

五月二十六日、毎年恒例の長野地区障がい者スポーツ大会が長野運動公園陸上競技場に開催され、町内から二十四名の選手が参加されました。

当日は晴天の中、絶好のスポーツ日和となり、開会式では選手を代表して、信濃町と飯綱町の二名の選手が選手宣誓を行いました。

参加した選手の皆さんは、トラック競技やフィールド競技、ゲートボールなどに出場し、各々の記録更新を目指して競技を楽しんでいました。競技を終えた選手からは競技前の真剣な顔から一変、緊張感も解け笑みがこぼれていました。

▼50M走



▲フライングディスク



また、お昼には地元の幼稚園児による踊りや鼓笛隊が会場の雰囲気のを和やかにしていました。

反省会では「次回の長野県障がい者スポーツ大会（松本市会場 九月九日）も出場したい」といったやる気いっぱい意見も聞かれました。

## 第7回「いいづなふれあい広場」開催

# 今年も楽しいお祭り計画！



### 第7回 いいづなふれあい広場

【予定】

日時：7月15日(日)  
10:00~14:00

場所：飯綱町民会館周辺

参加費：原則として無料

射的や人形すくい、小物づくりなどを**楽しむブース**や町内のボランティア活動などを**学ぶブース**、カレーやかき氷などお腹いっぱい**食べられるブース**。さらに、**迫力のステージイベント**など内容は盛りだくさん！豪華景品があたる抽選会もあるよ！

詳しくは、7月上旬の新聞折込チラシをお見逃しなく！

子どももお年寄りも障がいを持った方も誰もが気軽に交流し、1日を楽しく過ごせるイベント、そしてヒト・モノ・コトが「出会う」場をつくり、「元気な町、また住みやすい町づくり」について考えていただく機会を提供する、『いいづなふれあい広場』。

毎年7月の日曜日に開催される『ふれあい広場』は、住民有志による実行委員によって企画・運営されています。

7回目を数える今回の



▲熱心に打合せをする実行委員の皆さん

ふれあい広場も実行委員会を重ね、より多くの方に参加していただき楽しんでいただける祭りを企画。

皆さん、どうぞご来場ください！

# 飯綱町社協 施設あんない その① “むれデイサービスセンター”



むれデイサービスセンターは飯綱町牟礼地区にある通所介護施設です。  
みなさんもお存知の飯綱病院に隣接し、矢筒山のふもとでご利用様が「1日居られて楽しかった〜!」と喜んでいただける事を1番の目標にし、スタッフが日々活動しています。

今回は“むれデイサービスセンター”の施設と取り組みをご紹介します。

## 明るく、元気に、安心を!



絶景

飯綱山を真正面から望める特殊浴槽! 贅沢気分でゆっくり入浴



マージャン

午後はジャン卓を囲んでわいわいやるときも... 男女問わずに真剣に駆け引きを楽しんでいます。

現在、麻雀・囲碁・将棋でご利用様と腕比べし  
てくださるボランティアさん募集中です。  
TEL253-7527 までご連絡お待ちしております。



外観

むれデイ玄関口です。「おはようございまーす」と元気にお出迎えしています。



カラオケ!

むれデイ自慢、カラオケ機! 毎日のご利用者様の歌声が披露されます。



お昼ごはん

食堂に集まって昼食を食べます。皆で食べる御飯はおいしい! 写真はおやつのニラせんべいを焼いているところです。

## むれデイのいいところ。(こだわり部分)



ボランティアさんをお招きしての演芸会を開いています。ご利用様の皆さんは唄が大好き! ボランティアさんいつもありがとうございます!



むれデイでは歯科衛生士が常時勤めており、ご利用様様の歯の健康のために指導を行なっています。体の健康のために、歯も清潔に!

# ボランティア・市民活動コーナー

## 子どもの安全みまもり隊が交通安全功労団体として表彰！

普光寺地区の老人クラブ会員が活動している三水第一小児童見守り隊は、5月25日長野市内のホテルで開かれた長野県交通安全協会定期総会で、長年にわたり児童の登下校時における安全確保の活動が認められ、交通安全功労団体として県内5団体と共に表彰されました。

三水第一小児童見守り隊は、平成18年ごろ全国で児童を狙った犯罪が多発しているのを受けて、飯綱町で登下校時の安全を確保する「子供の安全みまもり隊」が同年6月に発足しました。その際、呼び掛けに応じた飯綱町老人クラブ連合会加盟の普光寺支部の会員で構成されました。

みまもり隊の活動は、住民有志による隊員が、通学路を朝夕ごとにパトロールします。その他にも、町老人クラブや町社会福祉協議会なども散歩や農作業、買い物に合わせて可能な範囲で活動に協力し、地域の防犯力を強化しています。隊員は元小学校長や主婦、退職者、農業者など様々で腕章や車用ステッカーをつけて街頭に立つなどしています。

みまもり隊への参加申し込みや問い合わせは、ボランティアセンター（TEL 253-1001）までお願いします。



▲表彰状の授与式

## 「飯綱町ボランティア連絡会」についてご存知ですか？

～平成18年4月発足・飯綱町唯一のボランティアグループの協議団体～

飯綱町ボランティア連絡会は、平成18年4月に旧牟礼村社会福祉協議会と旧三水村社会福祉協議会が合併し、飯綱町社会福祉協議会が誕生したことに伴い発足しました。



▲ボラ連の総会

同会は、各ボランティア団体の代表者で構成された運営委員の協議で運営されています。発足以来“人間性豊かな共に生きる福祉の地域づくり”を目標に「住民総ボランティア」を目指した取り組みを行っています。

主な活動としては、年数回の運営委員会議の開催や先進地への視察研修、春秋の町内一斉清掃、ボランティアの各種養成講座、定期総会、社協事業への支援等を実施し、その中で情報交換や親睦を深めております。

現在の加盟団体数は、13団体（約400名）及び個人ボランティア（約230名）で組織されています。事務局は町ボランティアセンター内に置いています。加盟は随時受け付けています。

加盟等に関するお問い合わせは、ボランティアセンター（TEL 253-1001）までお願いします。

## 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・ファックス253-1002）【担当：吉田】までお願いします

### ケアプラザ・みつえボランティア募集

～ボランティア募集～

「ケアプラザ・みつえ」（高齢者、認知症の介護施設）では、デイサービスご利用者様の話し相手、お茶出し、お昼寝の準備、食器洗い等のお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。

活動日—第2木曜日を除く毎木曜日

活動時間—9：30～15：00

※半日でも可

活動場所—ケアプラザ・みつえ

※旧牟礼中央保育園南側

その他—昼食あり。持ち物は不要です。

### むれデイサービスボランティア

～ボランティア募集～

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～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）



### 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—ご利用者様との話し相手、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



新連載！！

# いいづな町で暮らす



このコーナーでは各地区の力を入れていること、特徴について紹介していきます。

第1回目は『坂上区』を紹介します。

最近、ご近所とお話をしたり、お茶を飲んだりすることはありますか？「昔と比べると話をすることが減ったなあ」なんて方はいませんか？

『坂上区』は、“見守り”に特徴のある地域です。現在では全ての地区にある**地区福祉推進委員会**の取り組みを、坂上区は先駆けて実施してきました。

組織がうまく機能せず形だけになっているなんていうことは、どんな組織であれよくある話です。しかし、坂上区では地区福祉推進委員会が常に活発に活動しているため、助け合いや見守り活動が盛んに行われています。なぜ、長期にわたって地区福祉推進委員会が機能しているのでしょうか。

その秘密は、**ボランティア協力員**にあります。坂上区の協力員は『**女性が中心**』であること、また『**人員を固定**』していることに特徴があります。

地区の様々な情報にも精通しており、コミュニケーション能力も男性に比べて長けているといわれる女性が協力員の中心となることで、深く、また協力員同士の連携による幅のある支援体制が形成されます。

また、協力員が固定されることで推進委員が代わった場合などもボランティア協力員がサポートしてくれるので支援の継続性が保たれます。

いかがでしょうか？男性を中心に据えがちな組織も、機能が停滞しているときは女性の力を借りることで前進することがあります。

**地区福祉推進委員会**とは小地域（顔の見える範囲）の助け合いの仕組みづくり・活動をする組織です。

組織を統括し、民生委員や社協などと連携する**推進委員長**と、地区内を巡回訪問等する**推進委員**、見守りや支援等をする**ボランティア協力員**で主に構成されています。

いいづな町で暮らす

今回の一言

福祉は二人三脚で



## テーマは「緑のカーテン」

みなさん、最近暑くなってきましたね。今月のワンポイントでは、今年の夏を快適に過ごすために『**緑のカーテン**』についてお話ししたいと思います。

自然の力を使って今年の夏を快適に乗り切りましょう！

○緑のカーテンってナニ？

ゴーヤやアサガオのようなつる性植物を窓辺に育てることで出来る、自然のカーテンのこと。日差しを遮り、葉と葉の間隙から涼しい風をお部屋に届けてくれるんです。

また、吸収した水分を蒸散することで周囲の温度を下げるため、「すだれ」や「よしず」を使うよりも涼しいのです！そして、実のなる植物を育てれば、おなかもふくれて一石二鳥！！

○どんな植物があるの？

アサガオやゴーヤ、キュウリ、ヘチマ、パッションフルーツ、紫やまいも、琉球やまのいもなどきれいな花を咲かせる植物から実を作り食べられるものまで色々あります。

緑のカーテンを作るには種や苗、肥料、ツルを這わせるネット、プランターなどの購入や害虫対策の必要があります。が…

## あなたも涼しい夏を過ごしてみませんか？



# 三水第二小学校福祉講座

5月9日に、三水第二小学校の4.5.6年生を対象とした福祉講座が行われました。今回は、「認知症ってなあに？」をテーマに、目に見えない脳の病気（障がい）について学びました。

人は誰でも老いていくということ、記憶がなくなる怖さ、いろいろな物の見方があっていいというような、生徒さんの記憶に残る学びの時間になりました。

講座を終えた生徒さんの感想の中で、「目に見えない病気（障がい）の認知症であっても、目に見えてわかる病気（障がい）であっても、困っているように見えたら支えになりたいと思う。」という言葉をお聞きし、この町で私も安心して老いていくことができるかと心が温かくなりました。



▲福祉講座を受講する生徒

わたしにピッタリを探そう！！

## いろいろな福祉事業所紹介

NPO法人さみず  
さんばだより

六月五日、おやつに柏餅を食べ、これでさんばの端午の節句はお終い。ご利用者様方が力を結集して作った、ゴミ袋変身色とりどり鯉のぼりたちは「これもらっていいかい？リンゴ畑でカラス脅しにしてみるわ」と、ある職員さんにもらわれていきました。お役に立てばいいのですが、カラスが珍しがって隣近所誘い合わせて寄ってきたりして。そうそう、鯉のぼりを見上げているうちに、鯉のぼりには家紋が付きものという話になり、これもまたゴミ袋にご利用者様方の家紋を書いて（？）吊るすことになったのです。何千種類もある家紋のなかからどうやって？と「不可能」という三文字が頭に浮かびましたが、何と職員さんの中に商売道具に家紋帳を使っている家が二軒もあり、その大事な家紋帳をお借りして作業が始まりました。『ご利用者様が「おうちの家紋はだきみようが！」と申請してくれと、難しい漢字をやっと読んで探し出し、十種類を超える「だきみようが紋」の中から「これこれ！」と見つけ出し、これを拡大コピーしてからゴミ袋に写し、色付けをして完成です。』（この『の中は状況を正確にお伝えしよう」と書き始めると二ヶ月分になってしまうので、六行に省略です。残念！）家紋は白と黒なので、とてもりっぱに上手に見事に（もっと褒め言葉ある？）出来上がりました。この家紋たちもパパパタとさんばの庭の上ではためき、ご利用者様方は大満足、見上げる皆様の顔もいきいき輝いていました。これぞ家紋効果！

家紋は今、「おうちの家紋！」のご利用者様方にそれぞれもらわれていきました。

## ストレス解消方法

NPO法人SUN  
あれこれ。

仕事が忙しかったり、慣れないことをしたり、苦手なことに挑戦したりする時必ずストレスがたまります。ある程度のストレスは寝ればなおる！と思いますが度を越してしまったとき、皆さんはどのようにストレスを解消しますか？

サラダスクウェアに通うメンバーは「大声を出す」ことでストレスを解消しているようです。家族が出かけて一人で留守番をしている時、日ごろのうさ晴らしをするかのように「ワーッ！」と叫んでスッキリできたと教えてくれました。

誰にも迷惑をかけないストレス発散方法！すばらしい！

明日からはまた、忙しい仕事をがんばってくれることでしょう。

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

## ダイエットたいけんは「じ」に活躍！

日中活動支援センターには、牟礼駅より役場方面に向かって徒歩十分ほどの駅前通り沿いにあります。

あおぞらよりケアホームに出られた方の日中帯のサービスとして平成十八年六月にオープンしました。現在は長野市上駒沢



にある事業所と合わせ「あおぞら日中活動支援センター」として定員二十五名で運営されています。

にじの大きな特徴は日課の多くにウォーキングなど運動メニューが盛り込まれていることです。利用者の皆様の中には年々ふくよかさが増し、健康診断においては食事制限、運動参加を勧められる方も少なくありません。いつしか、にじは法人のダイエット部門のように位置づけられ、今日も利用者の方は「健康こそ第一」と町内を頑張ってウォーキングされております。町内の皆様、そのようなわけで、どこかではあったりお会いするようないことがあるかもしれません。



れませんが今後とも「日中活動支援センターにじ」をどうぞよろしくお願いたします。

## 「ニキイケアセンターいづな」日記

山々が緑濃くなり、さわやかな風が吹く季節となりました。5/21は金環日食に盛り上がりました。宇宙という大きな空間の中に自分たちもいるということに改めて認識し、感動しました。宇宙に行ってみよう！生まれ変わったら、宇宙飛行士になろう！そう決意しました！

5/16は、お誕生日会で、ちまき作りをしました。女性のご利用者にささの葉のまき方を教えていただきました。その手際の良し。魔法の様にアツという間にまいり、スタッフも「もう一度」「もう一度」と教えていただき、何とかできるようになりました。その後は、ささの香りを楽しみながらおいしく頂きました。♪ちまき食べ食べ兄さんがはかってくれた背のたけ〜♪

6/13にはイベントで運動会を行いました。競技は、玉入れ・パン食い競争・借り物競争です。皆さん、いつもより身体の動きもよく、玉入れでは、いつも座っていることが多いご利用者も思わず立ち上がってボールを投げました。お楽しみのパン食い競争では、パンをくわえた後の満面の笑顔がすばらしかった！借り物競争ではお題の物を身につけて恥ずかしそうな笑顔！ご利用者もスタッフも笑顔のひと時でした。



借り物競争の衣装でハイポーズ！

こんなパワーがあることに驚きです！ロンドンオリンピックの馬術競技に出場されるのは71歳の男性です。「人生の本舞台は、常に将来にあり」（尾崎幸雄）常に明日へのパワーを持ちつづけられる様支援していきたいと思っております！

### 前回まちがいがしクイズ

☆☆田んぼにいる生物にまつわるうんちく☆☆

田んぼでよく見かけるタニシ（田主とも言います）は藻や有機物を食べてくれるので田んぼの水を綺麗にしてくれます。現在、種類によっては準絶滅危惧種に指定されています。また、昔は普通に見かけていたメダカも環境の悪化の為に今は絶滅危惧種に指定されています。

田んぼと言えばヒルやタニシを思い浮かべます。これらは汚れている水でも生息出来ますが、これより少し水が綺麗になるとゲンジボタルが生息出来るようになりますとのことです。

### 第73回 まちがいがしクイズ解答

答えは「田んぼの中の蛙」  
「男の子の腰の手ぬぐい」  
「女性の帽子の紐」  
「田植えをしている人の人数」  
「女の子の手」

若林かおる 様  
町井 靖夫 様  
仲俣 美希 様  
高橋 富子 様  
牧野 敏明 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74回— 今月も「まちがいさがしクイズ」に挑戦



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13日です。

【消印有効】

※第73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

佐藤 弘 様 一〇〇,〇〇〇円

若林 勝司 様 一〇〇,〇〇〇円

野いちご会 様 五,〇〇〇円

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。

### お詫びと訂正

先月まちがえさがしの当選者を掲載させていただきました、町井靖夫様の夫の文字が天になっておりました。



正式には「町井靖夫様」です。訂正をさせていただきます、お詫びを申し上げます。

## いんーのつぶやき

国内全ての原発が停止し、今年の夏は昨年以上に節電が必要なのだそうです。既に日本中の会社やお店、そして各家庭でみんなが地道な節電に努力しているでしょうが、それでもなお電力不足なのでしようか、各方面から連日「もっと節電を、節電を！」と催促されているように感じます。こうなると「自分は今こんなに節電しているのに、どこかに節電に協力しない人たちがいるのではないか?」「ずるい!」と考える人が現れても不思議ではありません。「節電逃れの犯人」を捜して吊し上げようとする人もいるかもしれません。実際自分も深夜に煌々と照明をつけ、冷房をガンガン掛けるお店があったり、番組中で節電を呼びかける一方で視聴率競争に明け暮れるテレビ局があったり、「クーラーがお買い得!」と宣伝する家電量販店があったり、「それっておかしいぞ!」と感じることもありました。でも、「おかしい、ずるい!」と思いつつ取り組む節電は気持ち良くありません。節電も他人を妬まず恨まず、夢を持って気持ち良く取り組みたいものです。

ところで今年の夏は、いかに原発に頼らずに生活できるか、を実証する又とない機会です。一部原発は再稼働するようで、脱・原発にはならないかもしれませんが、それでも今の日本で「減・原発」を成し遂げられれば、福島の人だけでなく日本中を勇気づけ、世界中から賞賛されるでしょう。もし「減・原発」を達成したら、節電に取り組んだ自分たちへのご褒美としてその日が国民の祝日となり、日本中みんなで祝杯を挙げられればいいな、と思います。