

ふれあいほしごと  
まつしごと

題字

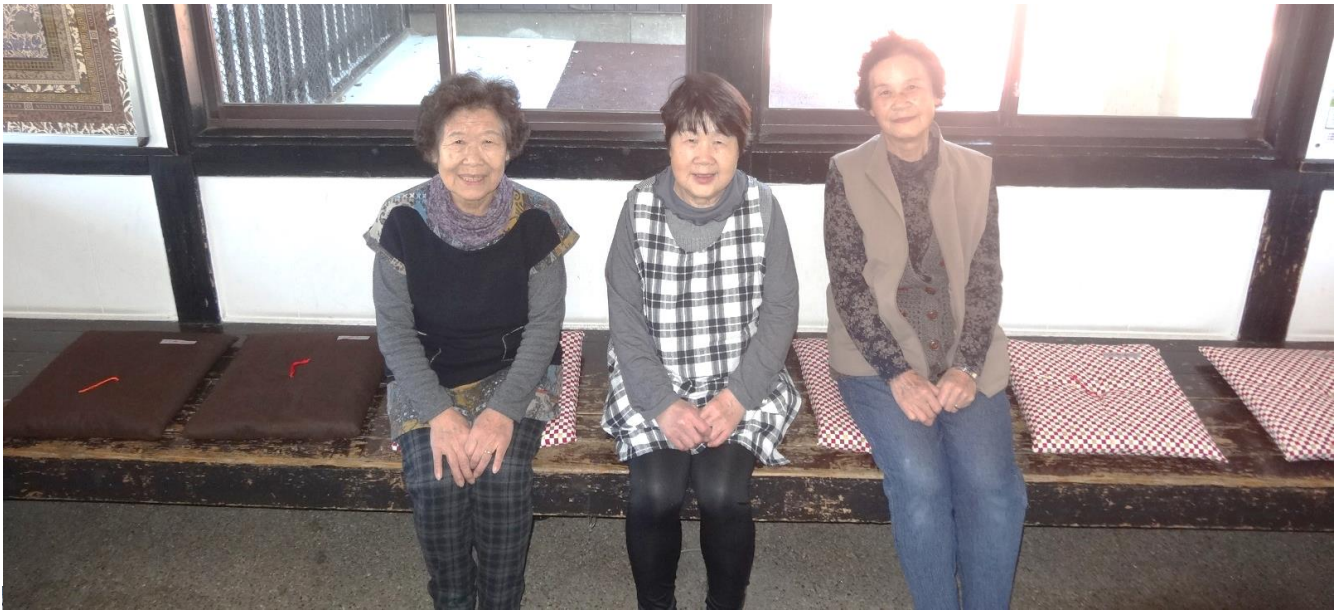
牟礼小学校1年

2019

5/31

No.158

# FUREAI POKETTO



## ●●●主な記事●●●

### ボランティアグループ こぶし会の紹介

こぶし会は昭和の終わりに発足して以来、数十年にわたり活動を続けられています。会員は32名で、現在も募集中！

手作りのねこやお手玉を被災地やサロンに寄付する活動も行っています。

この4～5月にかけて牟礼駅の待合室の座布団の綿の入れ替えをしてくださり、座布団がふかふかになりました！牟礼駅に行った際はご活用ください♪

P2～3

ふくっこ倶楽部

P4 老いの支度と健康寿命講座  
開催のお知らせ ほか

P5 があたく塾スタッフ  
募集のお知らせ

P6 飯綱町の事業所紹介

P7 ふれあい広場開催のお知らせ  
今後の予定 ほか

P8 クロスワードパズルクイズ  
新 ささらばさら(④コママンガ)  
りんごのつぶやき

# つながい隊にご招待！

～『つながり隊モデル地区プロジェクト』より～

昨年度5地区でモデル地区として実施いただいた内容を、マンガで紹介していきます。

今回紹介するのは、毛野地区の活動です。

## 毛野地区

毛野地区には九十二世帯あり  
秋季例大祭には、二台の神楽の奉納や  
屋台を組んで屋台囃子をされて  
地区を盛り上げています。



しかし若者が減り  
後継者不足も  
問題となつて  
います。

平成十七年公会堂を新築。  
その年から住民が主体となり  
介護予防を中心とした通所型の  
サービスが月二回実施される  
ようになりました。



公会堂の建設と併せて  
座椅子を購入してありましたが  
足腰の悪い人も多く参加されてい  
もっと座椅子をふやしてほしい  
という希望がありました。



そこで今回のモデル事業を  
申請し座椅子を購入。  
地区の皆さんが集まり  
やすい居場所づくりを  
進めてきました。

この通所サービスには  
足の悪い方も参加できる  
よう、住民の方の協力を  
より送迎も行われ  
参加しやすい仕組みづくりが  
されています。



また、災害時住民支えあい  
マップを作成した後  
九月二日の総合防災訓練では  
伍ごとの安否確認名簿を作成  
し、危険個所の確認等も  
おこなわれました。

その後、地区のお楽しみ食事会  
として、災害時にも役立つ  
ガスコンロとポリ袋で  
簡単に調理ができる「バック  
クッキング」を行い、更に  
災害にも強い地域づくりが  
進められています。



## いいづなまちが より

## いいつながりのあるまちに

つながり隊とは、皆さんがお住まいの小地域  
(区・組)でのつながりを大切にした、助け合い  
活動を進める組織です。誰もが暮らしやすい地域  
にするためには、町民の皆さんの力(活動)が重  
要です。皆さんのご協力をお願いします。



# 今から考える老いの支度と健康寿命

全6回

平均寿命から要介護年数を引いた期間が、元気に自立して過ごせる「健康寿命」  
長い老後をより良く生きるために、今から準備して健康寿命を延ばしませんか？



No.	日時	テーマ	講師
1	6月21日(金) 午前10時～11時30分	エンディングノート&リビング・ウィル ～上手に年を重ねるための自己点検～	相続手続き支援センター 戸井田 望氏
2	7月10日(水) 午後2時～3時30分	健康寿命を延ばすために ～生活習慣を振り返りロコモ対策～	飯綱病院 伊藤 一人院長 理学療法士
3	7月23日(火) 午前10時～11時30分	フレイル対策(栄養編) ～知らず知らずのうちに低栄養?～	腸活環境育成協会 神谷 陽子氏
4	8月 6日(火) 午前10時～11時30分	フレイル対策(運動編・第1弾!!) ～転倒予防の筋力トレーニング～	健康運動指導士 青柳 範子氏
5	8月27日(火) 午前10時～11時30分	フレイル対策(運動編・第2弾!!) ～健康吹矢で腹式呼吸と口腔ケア～	県スポーツ・ウェルネス吹矢協会 小平 はる美氏
6	未定	フレイル対策(社会参加編) ～詳細は1回目の講座で発表～	おたのしみに

\*フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態

- ◆会場：飯綱町民会館併設「元気の館」
- ◆定員：各回20名
- ◆参加費：1～5回 無料

申込み先：飯綱町社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
電話 253-1001

飯綱町(介護保険事業特別会計)受託事業

## 町内一斉清掃が行われました!!

4月14日(日)、春の町内一斉清掃が行われました。各ボランティア団体の皆様、お子様連れの家族の方、町内企業の方々など、約150名の方々に参加いただきました。今年は暖かな日差しが降り注ぐ中で、気持ち良く活動を行うことが出来ました。多くの皆様のご協力ありがとうございました。

なお、秋の空き缶拾いボランティア活動は  
10月27日(日)を予定しております。  
多くの皆様のご協力よろしくお願いします。



# があたく塾スタッフ大募集！！！！

があたく塾は、より充実した活動を進めるため、ボランティアとして活動していただける方を募集しております。スタッフの参加費は原則無料です。

## があたく塾の目的

**が** …がんばる

**あ** …あつくなる

**た** …たのしむ

**く** …くろうする を合い言葉にはじまります。

『があたく』とは、この地方の方言でいたずらを意味します



があたく塾は、児童に自然体験活動や集団生活などの場を提供し、主体性、社会性を育むことを目的に開催しています。社会福祉協議会職員のほか、地域のボランティアの皆様にご協力いただき運営しております。町内の小学生と様々な体験や仲間づくりの企画・運営を行うボランティアスタッフを募集しています。

## ★2019年度があたく塾 主な活動予定★

**5月18日(土) 出発式**



～ラポランドくろひめへGO!!～

**7月13日(土) 海で遊ぼう!!**

～朝日町ヒスイ海岸で夏を満喫!!～

**10月26日(土) パワースポット戸隠で秋を楽しもう**

～ついでにお蕎麦も打つよ!!～

**3月14日(土)・15日(日)**

**終了式 ～妙高青少年自然の家～【1泊2日】**

全日程参加  
できなくても  
大歓迎!



●申込み先 飯綱町社会福祉協議会【担当：福 澤】

電話：026-253-1001 FAX：026-253-1002

メール：m-fukuzawa@ii-shakyo.or.jp



社協ってなんだ？  
気になる方は右記より簡単に  
アクセスできます。ぜひご覧ください。

Instagram



飯綱町社協 HP



# 飯綱町の事業所紹介

## 社協の事業所紹介



芋川にあります「居宅介護支援事業所」です。建物の廊下続きで「ふれあいの園」や「りんごパーク」があり、毎日お元気な利用者様の声や姿にふれています。朝の始業前にラジオ体操をしています。これが数分ですが、続けると意外に体が元気になります。

居宅介護支援事業所は、在宅で介護や支援の必要な方の相談に乗り、提案のご案内をさせて頂いて、笑顔で暮らせるように皆様に支援しています。

一人暮らしや介護のことで困ったら、ぜひぜひお問い合わせください。あなたの「なりたい」を応援します。

桜が散って、事業所の窓からは、リンゴの木に若葉が出ているのが見えます。秋の収穫まで毎日見ているのも楽しい景色ですね。

(村上記)

飯綱町社会福祉協議会 居宅支援事業所  
電話：253-2680



## ニキイケアセンター いいつな日記

暖かくなり、農家の方々は、忙しい季節になりましたね。年号も新しく「令和」になりました。報道でもありましたが、万葉集から採られているそうですね。

「令」という字は初めて使われたとの事ですが、「和」はなんと、20回も使われているそうです。

さて、今回の写真は「さくら餅づくり」の様子です。高齢者用にお餅は使っておりませんが、ホットプレートを使い綺麗な桜色の生地が出来ました。餡子を包んで出来上がりです。皆様、昔を思い出したようで手際よく行われておりました。もちろん、お味の方も大成功でした。



## 第14回 いいつなふれあい広場を開催します！

子どもからお年寄り、障がいをお持ちの方など、誰もが気軽に参加・交流でき、楽しく過ごすことが出来るイベント『いいつなふれあい広場』を今年も開催します。大勢の皆様のご来場をお待ちしております。

期日：6月29日(土)

時間：午後1時～3時30分

場所：飯綱町民会館 ホール周辺

※昨年のふれあい広場の様子



### 協賛企業・団体様の募集

ふれあい広場実行委員会では、ふれあい広場に協賛いただける企業・団体様を募集しています。

協賛プラン：協賛品 1口500円程度[何口でも可]

(協賛品は、来場者を対象とした抽選会の景品として利用させていただきます)

協賛企業・団体様の特典：新聞折込チラシや当日の会場及びパンフレットに、御芳名を掲載いたします。

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。

### 今後の予定

- 6月 6日(木) 幼児安全法講習会
- 6月10日(月) スロージョギング
- 6月11日(火) オレンジパートナー養成講座
- 6月17日(月) オレンジカフェ
- 6月18日(火) わらび会
- 6月21日(金) 老いの支度と健康寿命講座
- 6月28日(金) 在宅介護者リフレッシュ事業

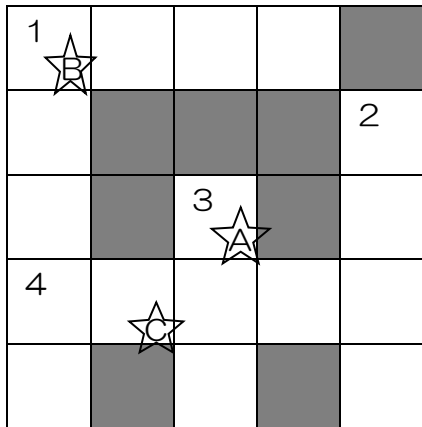
### あげますください

デイサービスふれあいの園の利用者が家庭菜園を行う予定です。そこでご家庭で余った野菜の苗をお譲りいただける方を募集しています。ご寄付いただける方は、下記までご連絡ください。

飯綱町社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
☎253-1001

# Qクロスワードパズルクイズ♪

第14回 たて・よこのカギを解いてABCの文字を答えよう！  
正解者の中から最大5名様に素敵なお楽しみプレゼント！



こたえ

A	B	C
---	---	---

4月号当選者の発表は商品の  
発送をもってかえさせていただきます。  
景品につきましては、飯綱カード協同組合  
からのご協力をいただいております。



## たてのカギ

- 1:角が生えている、虫の王様。
- 2:切ると涙が出てくる野菜。
- 3:これを使うと写真が撮れます。

## よこのカギ

- 1:お弁当にもはいている、鶏肉をカラッと揚げた食べ物。
- 4:小さなものを大きく映してくれるもの不思議なレンズ。

## 応募方法

62	ハガキ表	ハガキ裏
	389-1201	
	飯綱町芋川181	住所
	飯綱町社会福祉協議会	電話番号
	「クロスワードパズル」	感想など

社協ホームページクイズ応募フォーム又は社協来所による応募も受け付けております。(町内在住の方に限りです)締切りは、6月14日(金)です。【消印有効】多くの皆様のご応募お待ちしております。



**りんごのつぶやき**

先日、福島県浜通りの国道6号線を車で通過する機会があった。あの福島第一原子力発電所がある沿線だ。福島県内の国道6号線は総延長136km、うち富岡町から双葉町までの14kmは現在「帰還困難区域」に指定され、歩行者も自転車もバイクも通行禁止、四輪車しか通行できない。国道と交差するほとんどの道路がバリケード封鎖されているから右折も左折も出来ない交差点が続く。沿道にあるお店もガソリンスタンドも民家も、全ての建物の入口がやはりバリケード封鎖されていた。夜だったが街灯以外の明かりは全く見えず、海辺の不気味な白い明かりだけが際立って見えた。あれが原発事故現場、白い煙突が3本はつき確認できた。道路上の電光掲示板に「現在の放射線量は毎時2.8マイクロシーベルト」などと表示されていて、自分が今まさに帰還困難区域を通過しているという不思議な緊張を強いられる。道路脇では時折、8年経った今でも傾いたままの電柱が確認できた。劣化した商業看板が国道端で草蒸していった。やがて帰還困難区域から抜けるとお店や民家の明かりも見え、緊張も和らいだ。

原発再稼働については様々な意見があるが、ひとたび事故を起こすと8年経っても人が住めない、真っ暗でバリエードだらけの地域になることを覚悟する必要がある。