

ふれあいポケット
しるしはこれか

題字

三水小学校1年

2019

8/30

No.161

FUREAI POKETTO



茅川区「ポテトサロン」 科学のチカラで健康づくりを推進

軽体操などを通じて、健康づくりや仲間づくりなどに取り組んでいるポテトサロンでは、国立研究開発法人理化学研究所の協力により健康計測を行い、科学的データに基づいたトレーニングプログラムに取り組んでいます。

飯綱町では、このプログラムにより得ることのできるデータを活用し、さらなる通いの場の普及と充実に取り組んでいく計画です。

※次ページ以降の関連記事もご覧ください

●●●主な記事●●●

- P2.3 つながり隊にご招待！
- P4 地域づくりについて
- P5 日赤活動資金報告
家族介護教室
開催のお知らせ
- P6 飯綱町の事業所紹介
- P7 今後の予定 ほか
- P8 クイズコーナー
りんごのつぶやき
- 新 ささらばさら(④コママンガ)

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、川北西部地区です。

川北西部地区

川北西部地区は、三十二世帯で約八十名が暮らしています。

川北東部地区とつながりも深く村祭りでは「川北」としてまとまり一台の神楽を出しています。

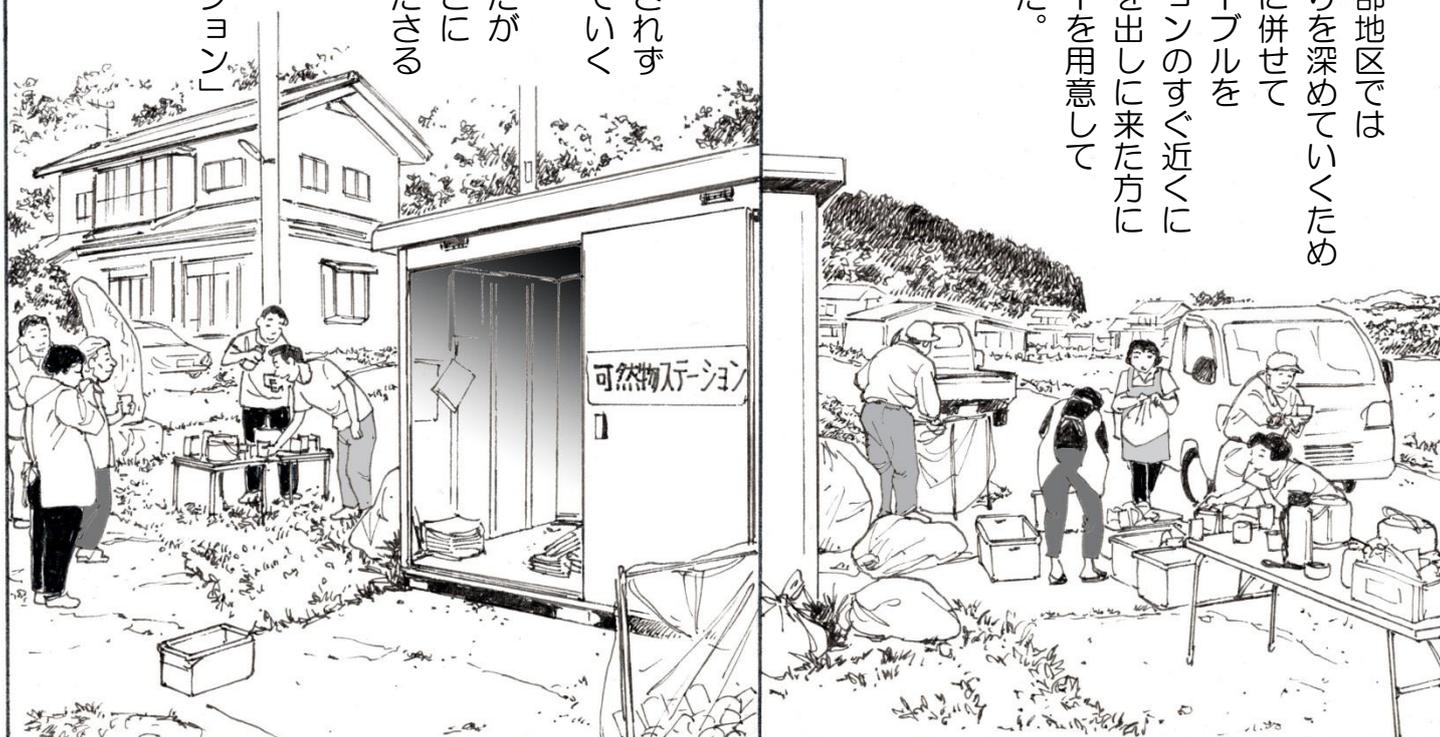
また、公会堂も共有して使用していきいきサロンも合同で開催しています。



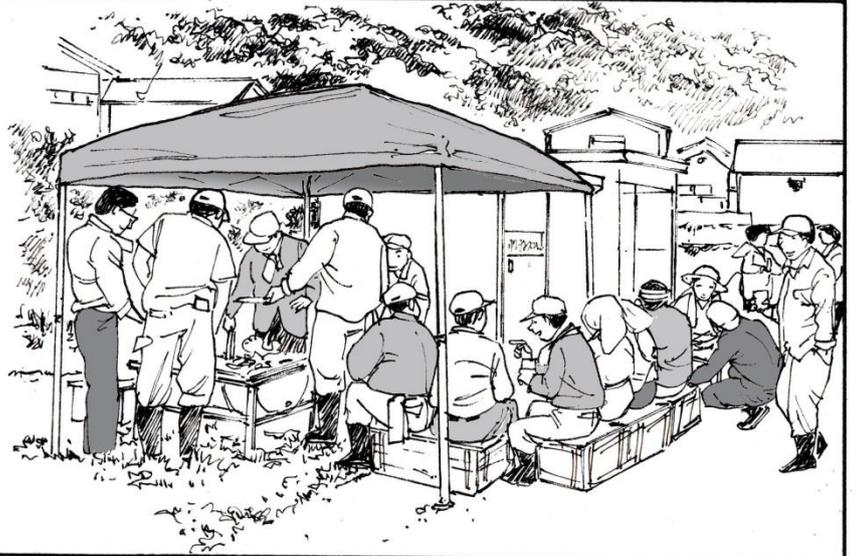
昨年、川北西部地区では地区のつながりを深めていくため資源ごみの日に併せて毎月二回、テーブルをごみステーションのすぐ近くに置いて、ごみを出しに来た方にお茶やコーヒーを用意して交流をしました。

最初はあまり気にもされずお茶など飲んでいく方はいませんでしたが回を重ねるごとに交流をしてくださる方が増え

「コミュニケーション」の場ができていきました。



また、九月の草刈りの後に
ゴミニケーションをしている
ごみステーションの横に
テントを立て
お年寄りから子どもまで
約四十名が集まり
一緒にバーベキューを行い
食事をしながら
交流しました。



今回初めて行ったバーベキューは
最初はあまりのり気でなかつた
みなさんも、やってみると
これはいい企画だったと
喜んでくれました。
すると、普段はあまり
しゃべらない方も楽しく
話してきました。

ゴミニケーションや
バーベキューなどのつながりの
活動を行うことにより
地区の中でのつながり隊の
活動を理解して
いただけるように
なっています。



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。

持続可能な地域づくり

通いの場による地域づくりの取り組み（方法）

少子高齢化が進み、また介護人材の不足も深刻化するなか、お互いに支えあい、その人が望む暮らしを続けることのできる持続可能な地域づくりが求められています。

飯綱町では、そのひとつの取り組みとして健康づくりと地域のつながりづくりの高い効果が見込まれる「通いの場づくり」について第七期介護保険事業計画で目標値（表）を定め推進しています。

二〇一九年八月一日現在、同計画での通いの場づくりの成果指標となる通所型サービスB（住民が主体となって運営する通いの場は6カ所、住民主体の通いの場への参加者数（介護予防事業「お元氣くらぶ」「すてきなおやじさんくらぶ」の参加者数を含む）は、二〇一八年度実績で四九八四名と順調な推移となっています。一方で、いきいきサロンや

通所型サービスB、地区独自の交流事業など複数の通いの場を設置している地域もあれば、通いの場が無い地域もあり、町内にも地域差が生まれています。

効果の見える化・

最大化のために

これから更に通いの場を普及していくためには、多くの参加者が感じている「健康意識が高まった」「体が軽くなった」「次の開催日が待ち遠しい」などの実感や効果を未設置の地区・未参加の方に周知していく必要があります。

そこで、今年度より健康増進技術の研究開発事業に取り組み理化学研究所の協力を得て、客観的な数値として効果を立証していくと共に個々の健康リスクを把握し効果的に健康づくりを進める健康計測

事業を始めました。

計測は、常時50名程度の参加者が集まるポテトサロンを対象に認知機能バランス（機器を用いた脳機能テスト）や加速度センサーを用いた歩行動作テストなどを行いました。平均では、体力・脳活動レベルなど多くの項目で全国平均に比べ良好な結果が出た一方で、様々な論文で平均余命との関

係が指摘されている歩行速度が遅い傾向にありました。

また、個々には転倒リスクや足筋力の低下などの課題も現われており、それぞれの計測結果に対応したトレーニングを約半年間行い、自らの健康増進につなげていく計画です。

飯綱町社会福祉協議会（電話253・8456）では、町から事業を受託し、住民主体の通いの場づくりを推進しています。関心のある方はお気軽にご連絡ください。

（表）通いの場に関する目標値

指標	2017年	2020年 目標値
介護予防に資する住民主体の通いの場への65歳以上の方の参加者数	のべ 1,696人	のべ 5,400人
通所型サービスBの立ち上げ	2カ所	10ヶ所

第七期介護保険事業計画成果指標（計画期間2018-2020年）



社協ってなんだ？
下記QRコードから
アクセスできます。

Instagram



飯綱町社協 HP



日本赤十字社（日赤）活動資金のご協力ありがとうございました

令和元年度実績

総額 1,511,740円

日本赤十字社が行う「被災地への医療救護班の派遣や救援物資の配布を行う災害救護活動」「災害や紛争で苦しむ人々への国際救援活動」「救急法や幼児安全法等の講習会の開催」などの活動は、皆様より毎年納めていただいている活動資金を財源としています。

◆詳しくは、ホームページをご覧ください↓

日本赤十字社長野県支部 <http://www.nagano.jrc.or.jp/>

(単位：円)

地区名	金額	地区名	金額
平出	66,600	牟礼	75,500
番匠	15,500	小玉	40,000
福井団地	242,340	西黒川	47,500
福井	27,000	東黒川	51,500
四ツ屋	15,000	袖之山	28,000
坂上	48,500	地藏久保	7,500
栄町	44,000	坂口	6,500

地区名	金額	地区名	金額
高坂	20,500	御所ノ入	26,000
夏川	17,500	若宮	9,000
野村上	37,500	堀越	3,500
北川	13,000	日向	0
上村	9,000	谷	31,500
東高原	11,500	川西	49,700
横手	12,000	川北西部	16,000
中宿	19,500	川北東部	23,500
古町	20,500	原一	15,500
普光寺西部	44,500	原二	24,000
普光寺中部	34,000	原三	29,000
普光寺東部	67,500	川谷	14,500
深沢	18,000	上赤塩	32,100
寺村	21,000	毛野	42,800
町	21,000	下赤塩	10,000
中峯	19,500	東柏原	14,000
田中	21,500	奈良本	16,500
中村	22,000	扇平	8,700

♥♥♥家族介護教室のご案内♥♥♥

介護をされている方、介護について関心がある方を対象に、家族介護教室を開催いたします。介護について学んだり、情報交換できる場です。お気軽にご参加ください。

開催日	内容
9月20日(金)	介護保険制度の活用 1.さまざまな助成制度について 2.施設見学(矢筒荘)
10月8日(火)	アンガーマネジメントについて ～後悔しない介護のために怒りのコントロールの仕方～
10月23日(水)	介護技術講習 ～漏れないおむつの当て方～ ※福祉用具の展示
11月8日(金)	認知症の理解について ～住み慣れた地域で生活を続けるために～
11月20日(水)	薬と上手に付き合うために ～薬の正しい飲み方、飲ませ方～
11月26日(火)	こころの負担を軽くするために ～ストレス軽減&ぐっすり快眠～

◆時間：10時00分～11時30分

◆定員：各回20名

◆場所：飯綱町市民会館「元気の館」

◆参加費：無料

◆申込：各回1週間前までに、お電話にてお申込みください ☎253-1001

《令和元年度 飯綱町（介護保険事業特別会計）受託事業》

飯綱町の事業所紹介

社協事業所紹介 ～パワーリハビリ「りんごパーク」～



社協本部に隣接する通所介護事業所りんごパークは、マシントレーニングを中心に、身体機能低下予防の体操・脳トレ等を組み合わせたプログラムで効果を引き出す半日型デイサービスです。

定期的に体力測定を行い、生活動作の改善や行動変容を目指した運動機能向上サービスを実施しています。

機能訓練指導員の指導により体操・ストレッチ・脳トレ等も行っていきます。「運動に来るのが楽しみ」「パワーリハに通うようになって転ばなくなった」「体の調子がよくなった」などの声も聞かれます。

運動を通じての仲間作り、健康維持を図っていきませんか。

利用ご希望の方・見学ご希望の方は 026-253-7436 までお気軽にお問合せください。



がんばれ!



脳トレを兼ねたストレッチ!

あおぞらスケッチ

社会福祉法人林檎の里 あおぞら

(社福) 林檎の里は、今年で法人開設20周年を迎えました。地域の皆様方には日頃より当法人の運営にご理解ご協力いただきまして心より感謝申し上げます。

さて、20周年を記念してこれまでに「記念植樹」と利用者の皆様が描いたアート作品を展示する「利用者アート作品展」を開催いたしました。記念植樹では小雨が降る中「ジューンベリー」の苗木をご家族の方にもご協力いただき、自閉症支援施設あおぞらの花壇に植樹をしました。また、7月にはアップルミュージアムにて作品展を開催し、大勢の方にご来場いただきました。ありがとうございました。

今後も林檎の里では記念イベントを開催予定ですので、地域の皆様にも是非ご参加いただきたいと思っております。よろしくお願い致します。



健康麻雀はじまりました



7月から健康麻雀がスタートしました！健康麻雀とは①賭けない②吸わない③呑まない麻雀のことです。だれでも手ぶらで参加OK！初心者大歓迎！優しく教えてくださる方がいます！皆さんで集まって、手を動かして、頭を使って楽しい時間を過ごしましょう♪



- 日 程：毎月第1・3金曜日
10:00～11:30
- 場 所：町民会館知識表現の部屋



主催：健康麻雀をはじめめるための入門場

お問合せ：飯綱町ボランティアセンター ☎253-1001

あげますください

【お譲りください】

- 50ccバイク（すぐに乗れる状態のもの）



社会福祉協議会では業務に使用する目的でご不要になった走行可能な50ccのバイクを探しています。バイクを譲ってくださる方がいらっしゃいましたら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

今後の予定

9月9日(月) スロージョギング 9月10日(火) 老いの支度講座⑥

9月14日(土) てんぐカフェ 9月20日(金) 家族介護教室

9月24日(火) オレンジカフェ 9月28日(土) てんぐカフェ

9月30日(月) 在宅介護者リフレッシュ事業

【 クイズコーナー 】

ふれあいぽけっと8月号を読んで答えを見つけよう！

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♪

- ① ポテトサロンが開催されている地区はどこ？
- ② 第1回家族介護教室はいつ？
- ③ 健康麻雀が開催されている場所はどこ？

7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
ご協力をいただいております。

応募方法

62 **ハガキ表**
389-1201

いいづなまちいもがわ
飯綱町芋川181
いいづなまちしゃかいふくしきょうぎかい
飯綱町社会福祉協議会

「クイズコーナー」

ハガキ裏

- ・ 答え
- ・ 住所
- ・ 名前
- ・ 電話番号
- ・ 今月号の感想など



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、9月13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。

新 女性ばあちゃん



りんごのつぶやき

「働き方改革」の一環で、今年から企業は従業員に年次有給休暇を5日間取得させることが義務付けられた。休日出勤時の振替休日もしくは代休も確実に取得するよう求められている。実は、私もここ最近休日出勤が毎週続き、その分平日に休まざるを得なくなった。同じく休日出勤した我が社の社員も私とは別の平日に休んだ。こんな調子だから我が社も社員全員が揃うことが最近めっきり減り、社員同士の打ち合わせも以前に比べてやりにくくなった。これだけじゃない、昨年から私の会社でも出勤時間を一定の枠内で自由に選べるようになった。要するに「早出」と「遅出」を認めるようになったということだが、その分1日の中で社員みんなが顔を合わせる時間が減った。

会社の親睦会では歓迎会や暑気払いや忘年会をやっているが、参加を強制できるものではない。それでも以前は皆当然の如く参加したが、最近は参加しない人が増えた。今年の暑気払いの参加者は何と全社員の3分の1程度だった。

働き方改革の結果、社員同士顔を合わせる機会が減ったように感じる。それはそのまま社内コミュニケーション減にもつながる。各個人がバラバラに働くなら問題ないが、多くは組織で働いているから、社内コミュニケーション減はとて痛い。過労死は絶対にダメだが、社員の顔合わせを減らすような働き方改革で良いのか。社内コミュニケーションが低下しないよう自分も心掛けねば、と思った。