

ふれあいポケット

題字

三水小学校1年

ふれあいわあは

FUREAI POKETTO

2020

2/29

No.167



ボランティアグループ 街中サロン「楽しく」

町内の空き家・空き店舗を活用して町を活性化したい！という町民からの声をきっかけに、平成23年に街中サロン「楽しく」が発足しました。お茶のみをしたり、折り紙をしたり、年に数回イベントを開催したりしています。牟礼駅近くZQ（ずく）にて毎月第2・4金曜日10:00～16:00にオープンしていますので、お気軽にお立ち寄りください♪お子さん連れの方も大歓迎です！

●●●主な記事●●●

- P 2.3 イベントのお知らせ
- P 4 理研×ポテトサロンほか
- P 5 ボランティア情報
- P 6 事業所紹介
- P 7 今後の予定 ほか
- P 8 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)

主催：飯綱町救急員連絡会（飯綱町赤十字奉仕団 救護班）

救急員養成講習会のご案内

期 日：令和2年3月17日（火） 9：00～17：00
3月18日（水） 9：00～17：00
3月19日（木） 9：00～17：00

場 所：多世代交流施設

参加費：3,200円（救護セット・教材費・保険代）

持ち物：筆記用具

※3日間とも昼食をご持参ください。

※各回とも、動きやすい服装でご参加ください。

申込み：3月10日（火）までに下記までご連絡ください。
（駐車場のご案内をいたします。）

お問合せ：飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001

※申込みが6名以下の場合、中止にさせていただく場合がございます。ご了承ください。

救急員養成講習とは・・・

○講習内容

人工呼吸や心臓マッサージの方法、AED（自動体外式除細動器）に加えて、日常生活における事故防止や止血の仕方、包帯の使い方、骨折などの場合の固定、搬送、災害時の心得などについての知識と技術を習得することができます。

○交付する証

全過程修了者に受講証、検定合格者には赤十字救急法救急員認定証（5年間有効）が交付されます。※平成31年3月31日をもって救急員資格継続研修が廃止されました。救急員認定証の有効期間が過ぎた資格者は再度講習会の受講が必要となります。



救急員資格をお持ちの方（有効期限内の方）も
フォローアップのために、ぜひご参加ください！
詳しくは上記までお問い合わせください。

笑顔でつながろう!

いきいきサロン 全員集合!

のお知らせ

日時 : 令和2年3月24日(火) 10時~16時

会場 : むれ温泉 天狗の館

参加費 : 1000円(昼食・入館料込)

持ち物 : タオル2枚(入浴用と体操用)

日程 10:00 開場・受付

10:20 開会・挨拶

10:30 国立理化学研究所 野田上級研究員の講話
「いづなシニアに足りない運動はこれだ!」

12:30 昼食・入浴・休憩

14:30 月岡照美先生の「ラフターヨガ(笑いヨガ)」

16:00 閉会



※町内の方どなたでもご参加いただけます <介護保険特別会計> 受託事業

①号車	時間
御所ノ入バス停	9:20
中村公会堂	9:25
田中公会堂	9:30
中峰バス停	9:35
町バス停	9:35
寺村バス停	9:40
塩ノ入バス停	9:40
普光寺公民館	9:45
西部公会堂	9:45

②号車	時間
東柏原公会堂	9:15
毛野公会堂	9:20
一ツ家バス停	9:25
松ノ木バス停	9:30
山崎バス停	9:35
泉屋バス停	9:35
上手四つ角	9:35
倉井入口バス停	9:40
北部高校入口バス停	9:40

③号車	時間
ムーちゃん直売所	9:10
サエキボーリング前	9:15
レストラン大和前	9:15
旧クロサキ前	9:15
貯水池	9:20
旧四季の屋前	9:20
牟礼駅前	9:25
栄町ZQ前	9:25
美容室あすなろ前	9:30
坂上ストアー前	9:30
役場前	9:35
ひのでや前	9:40
中宿倉庫前	9:45

④号車	時間
横手公民館	9:30
ツチクラ住建前	9:35
野村上JA高岡前	9:35
袖之山バス停	9:40
袖之山西バス停	9:40
袖之山入口バス停	9:40
夏川バス停	9:45

マイクロバス運行表

(状況により到着時間が前後することがあります)

上記運行表以外の場所での乗車も承ります

※参加の申し込みは3月17日までに

飯綱町社会福祉協議会

(253-1001) までご連絡ください。

健康づくりポイント実証実験事業

「ポテトサロン」で43名が参加

町と社会福祉協議会では、町民の運動習慣の定着、健康意識の向上などを目的として健康づくりポイント実証実験事業を行いました。

同事業は、モデルとして国立研究開発法人理化学研究所の協力によりフレイル(脆弱化)予防のための健康計測事業を行ったポテトサロン参加者を対象に実施し、ポテトサロンへの参加や定期的な運動などに対してポイントを付与し、一定のポイント

を集めた方に、協力企業などからの特典を贈呈するものです。(左表参照)

疲れや時間的な制約から体のメンテナンスを怠りがちな農繁期にあたる10月からの3か月間を実施期間としたにも関わらず、事業に参加した43名のうち38名が目標のポイントを集めた特典を受け取ることができました。

事業終了後に行った調査では、参加者の大多数が同事業の効果

○ポイント付与の仕組み<概要>

内容	ポイント数
ポテトサロンへの参加	10/回
運動日記の提出 ※全て記録したもの	40
定期的な運動 ※週2回以上の運動	40

※100ポイントで特典と引き換え可

○協賛企業と特典<概要>

企業名	特典
オーガニックリゾート株式会社 様	むれ温泉天狗の館 無料入館券
山本食品株式会社 様	特選そば(10割そば)
第一スーパー飯綱店 様	卵1パック引換券
株式会社 明治 様	プロテインシェーカー

※上記4企業様からの特典と町内商店で利用可能な500円商品券の合計5点を目標達成者に贈呈



▲企業様からご提供いただいた豪華景品に参加者の皆様もびっくり



▲ポテトサロン参加者に配布されたポイント券

として運動等の励みになったと回答しており、今後全町での実施など本格的な導入を検討していく予定です。

協賛各社様には、貴重なお礼を賜り、この場をお借りし厚く御礼申し上げます。



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。



飯綱町社協 HP



バスヘルパー養成講座 受講者募集!

日程：3月16日（月）

時間：14：30～

場所：多世代交流施設



町では地域の皆さんが安心してiバスを利用できるよう、バスヘルパーによるサポートを行うため養成講座を開催します。

- 主な内容：乗降のサポート（周辺の見守り、忘れ物等声かけ、シルバーカー運搬 等）
- ・ 自宅玄関から乗車の支援
 - ・ 目的地での降車支援

○お申込み：3月10日（火）までに下記までお問い合わせください。

～ ボランティア活動保険のご案内 ～

ボランティア活動中の様々な事故による怪我や損害賠償責任を補償します。

○補償期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日※途中加入も可能ですが、掛け金は変わりません。

○加入手続き

飯綱町社会福祉協議会（多世代交流施設内または本部）にお越しいただき、申込用紙のご記入と保険料のお支払いをお願いいたします。

○保険料

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料	350円	500円

※天災・地震補償プラン：地震、噴火、津波に起因する死傷も補償します。

※飯綱町社会福祉協議会では町内在住又は町内でボランティア活動をする個人・団体1人あたり100円の助成をさせていただきます。

○お問合せ

詳しくは下記までお問い合わせください。

●●●●●●お申込み・お問合せ●●●●●●
飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001



個別機能訓練実施中！

社協本部の横に隣接するりんごパークは、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機能訓練半日型サービスです。

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て、目に見える評価・運動機能向上に向けたサービスを提供しています。

機能訓練指導員による体操・ストレッチ・脳トレ等も行っています。「運動に来るようになり体が動く様になった。」「パワリハに通って転ばなくなった。」「体の調子がよくなったし、他の人と話したりして楽しみ。」などの声も聞かれます。

運動を通して仲間作り、健康維持を図りませんか。

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



体組成計測定中！



がんばれ！



血管年齢を測定中！あなたの血管年齢は？



SUN  のあれこれ。

暮らしを豊かにするものはなにか？とSUNの利用者の皆さんと一緒に考える時があります。「あれができればなあ」「もっとこれができていればなあ」「これがあったら今よりもっといいだろうなあ」という意見が多く聞かれます。

ただ本当にそれがあったり、できたりしたら私たちの生活は豊かになるのでしょうか？

意外に宝くじは当たらない方がいいって話もあるくらいですから（笑）次に宝くじを買う楽しみが無くなってしまいます。

今できることを自分なりに精一杯することって実は豊かな暮らしなのかもしれませんね。青い鳥は近くにいるのかもしれない。

NPO 法人 SUN 電話 026(253)0133

社協ニューフェイス



むれデイサービスセンター
名古屋 等子さん



むれデイサービスセンター
小宮山 綾子さん



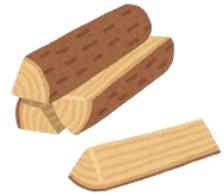
グループホームわが家
相澤 香織さん

— あげますください —

〈 お譲りください 〉

薪風呂用の薪

伐採した木の幹や剪定した木の枝など、お風呂を沸かすために使用する薪をご提供いただける方は下記までご連絡ください。



— 今後の予定 —

- 3月7日（土） 地域福祉フォーラム
3月9日（月） スロージョギング
会場：多世代交流施設
- 3月14日（土） 多世代交流施設開館イベント
3月14日（土） } があたく塾
15日（日） }
- 3月16日（月） オレンジカフェ
会場：多世代交流施設
- 3月17日（火） } 救急員養成講習会
18日（水） } 会場：多世代交流施設
19日（木） }
- 3月21日（土） てんぐカフェ
3月24日（火） いきいきサロン全員集合

— 寄付 —

匿名 様 7,554円
仲俣 孝志様 お米 100kg

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した。

— 協賛(順不同) —

- 健康づくりポイント実証実験事業
- ・オーガニックリゾート株式会社
 - ・山本食品株式会社
 - ・第一スーパー飯綱店
 - ・株式会社明治

●●●●●● お申込み・お問合せ ●●●●●●

飯綱町社会福祉協議会 ☎ 253-1001

【 クイズコーナー 】

ふれあいぽけっと2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 いきいきサロン全員集合!はいつ開催される?
- ② いきいきサロン全員集合!の会場は?
- ③ 今月のクイズコーナー応募締め切りはいつ?

1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

ハガキ表
389-1201

飯綱町芋川181
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、3月16日(月)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 ずばり (20)
こはやしひろみら



りんごのつぶやき

普通なら三月上旬の飯綱町はまだ雪の中、それが今年は全く雪がない。雪かきもほとんどしていない。もちろん屋根の雪降ろしもしていない。いつもならどんど焼き時の消火は周りの雪をかけておけばよかったのに今年はそれができなかった。せつかくスタッドレスタイヤを四本新調したのに夏場と同じ道路ではさすがにタイヤも可哀そうだ。スキー場や除雪業者も悲鳴をあげている。水不足も心配だ。

自分が小学生の頃は、自宅前に積み上がった雪山のせいで縁側に太陽光が入らなくなることもあった。テレビをつけたら信越線が不通になったとか、家がつぶれたとか集落が孤立したとか、雪国の話題は暗くて辛いものばかりだった。高血圧が多いだの閉鎖的で遅れているだのと言われ続けた。若い頃の田中角栄が「三國山脈をダイナマイトで吹っ飛ばせば越後が雪で苦しまずに済む」と演説したように、豪雪地帯では「雪は嫌だ」が共通認識だったと思う。それが今年はこの暖冬だ。嫌われ者の雪がないならもっと喜んでもいいはずなのに、「雪がない」と心配している。昨年の台風といい今年の暖冬といい、やはり異常気象が確実に定着している。ここはスウェーデンの少女の叫びにももっと耳を傾け、慣れ親しんだ文明の利器を手放して、みんな汗を流さねばなるまい。できるかどうか自信はないが。