

ふくし

164号

2014年3月

●発行●

飯島町社会福祉協議会
飯島町飯島2551番地
TEL 0265(86)5511
FAX 0265(86)5657
HP <http://www.iisyakyo.or.jp>

●印刷●

龍共印刷株式会社



第30回上伊那ブロックボランティア交流研究集会
アトラクション「シンフォニーの大道芸」



ほっとけこころのアップレ介護
講師 田辺 鶴瑛氏



やらまいか講座 ヨガストレッチ



一二三睦会・ひまわりの会・糸ぐるま
新年会ボランティア「糸ぐるま」の演芸

内容

一二三睦会・ひまわりの会・糸ぐるま合同新年会 … P 2
七和会・雪輪会と食改との交流会 …… P 3
岩間ゆうゆうクラブ …… P 3
ボランティア情報「さくらそう」第151号
上伊那ブロックボランティア研究集会 … P 4
ボランティア保険／やらまいか講座第3・4回 … P 5

こんにちは！ヘルパーです …… P 6
くらしにプラスNo.6 金銭管理財産保全サービス事業 … P 6
あっとほーむNo.47 …… P 7
こまくさ通信 …… P 7
元気です 石楠花苑デイサービス …… P 8
善意をありがとうございました …… P 8

「一二三睦会」ひまわりの会「糸ぐるま」合同新年会



お正月気分も抜けてきた一月二十七日(月)に成人大学センターで一二三睦会・ひまわりの会・糸ぐるまの交流新年会が総勢五十名で行われました。

いつも新年会をサポートしてくださっている「糸ぐるま」さんが朝早くから調理をしてくださり、黒豆ごはん、かす汁、柿なます、白あえ

〈ホウレン草としらすの卵焼き〉

4人分

ホウレン草	100g
しらす干し	大さじ3
みょうが甘酢づけ	4ヶ
卵	5ヶ
塩	少々
だし汁	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ1/2

- ①ホウレン草は塩を加え茹でる。水気を取り、みじん切り。
- ②卵液の材料を入れ、しらす、ホウレン草を混ぜる。
- ③卵焼き器で油をなじませて焼く。熱いうちに巻きすで包み形を整える。

ホウレン草としらすの卵焼き、ブリの鍋照り、ウインナーコロツケ、豚肉の巻き揚げ、筑前煮、さつま芋とカニのサラダ、お漬物、フルーツと十二品がテーブルいっぱい並び、お酒やビールと一緒に楽しみました。

演芸では、「糸ぐるま」さんが「河内男節」、会員の中には剣舞を披露してくださり、皆さん楽しまれました。

今年はクジ引きをし、どんな景品

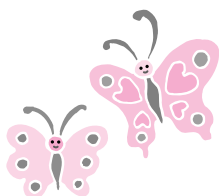
が当たるのか興味津々でクジ引きに参加されていました。景品は日常で使えるものばかり、皆さん何が当たったのでしょうか。

おいしい料理を食べながら演芸を楽しみ、会話をし、笑い、歌い、とても有意義な時間を過ごせた一日でした。

「糸ぐるま」さんに調理していただいた料理の中から一品紹介をします。是非、一度作って食べてみてください。

一二三睦会 2月外出

2月20日に駒ヶ根方面へお出かけをしました。大雪の影響で予定していた伊那方向を変更しました。会員の皆さんは、袋いっぱいに食料品などを買ってあり、中には両手に買い物袋をぶら下げている方もいました。「大雪で外に出られなかったから買い物が出来て嬉しい」「これで安心」と喜びを口にしていました。



七和会・雪輪会（生きがいデイサービス） 食生活改善推進協議会の皆さんと交流



1月17日金曜日、七和会、雪輪会に食改さんが行う「地域見守り・支え合い事業」として林業センターに来て下さいました。献立は利用者様と一緒に、昔懐かしいものという事でおはぎ作りになりました。皆さん昔とったきねづかで、ごはんをちょうどいい大きさに握って、あんこ、きな粉、ごまの3種類を付けました。最初は作れるのか心配していた利用者様もやっているうちに、段々昔を思い出されて

食改の皆様共、なごやかな雰囲気の中で作る事が出来ました。

全員で頂いたおはぎの味は一段と美味しく、何とも優しく温かい時間を過ごす事が出来ました。

ボランティアと社協事業を学ぶ

飯島町岩間の高齢者団体「岩間ゆうゆうクラブ」（会員二十人）は、一月二十七日（月）アグリネーチャーいいじまで定例の新年研修会・昼食懇親会を開いた。

同クラブは、二年前に名称を老人クラブから「ゆうゆうクラブ」に改め、悠・優・遊・友・結・をモットーに明るく楽しい元気な仲間づくりを目指して活動を続けている。年間行事は、四月～十二月に東谷寺の庭掃除と茶話会（毎月）、九月～十一月に親睦旅行（二回）を行い、年末には一円玉福祉募金、一月の新年会では健康・福祉・食生活・元気づくりなどをテーマに研修会を行います。

今回の新年研修会では、高齢者に身近な社会福祉をテーマに取り上げ、飯島町社会福祉協議会ボランティアコーディネーターの上柳英子さんを招いて、ボランティア活動を行うにあたっての心構えや飯島町社会福祉協議会が行っている十八の事業について話を聞いた。高齢者を対象に耕地・自治会単位で行う「ふれあいいきいきサロン」や「愛愛運動開催支援」（補助制度あり）などの事業は



地域の仲間づくりを広げるのに役立つので参考になったという意見が多かった。

続いて昼食懇親会に入り、ボランティアや福祉関連の情報交換などで大いに盛り上がった。

提供 岩間ゆうゆうクラブ

堀越 寛満

第30回 上伊那ブロックボランティア 交流研究集会開催

平成26年2月2日(日)



ボランティア情報

さくららそらう

第151号

二月二日(日)雨の降る寒い日でしたが、宮田村民会館に二九五名のボランティアに関心のある皆さんが集まり開催されました。

今回は三十回の節目となり、これまで上伊那のボランティア活動を引っ張って来てくれた先輩達に感謝し、今後のボランティアや地域での助け合いにつながる交流集会成为りました。

開会式には、宮田村で活動をしている、親愛の里シンフォニーの皆さんによる大道芸が披露されました。血回しやけん玉の見事な技に目を見張り、拍手でとても盛り上がりました。続いて講師田辺鶴瑛さんの「ほっとけ心のアップレ介護」と題した講演会が行われました。実母、義母の介護から



得た思いを、義父の介護に活かし、講談の活動を続けながら介護を続けて在宅で看取りました。介護をしたからこそみてきた事を、実際の様子を交えながらお話しいただきました。介護の大変さを知っている鶴瑛さんの言葉だから皆さんの心に届いたと思

います。午後は各分科会に分かれて色々なテーマについて体験したり話し合ったりしました。飯島では「子どもに関わるボランティア」子どもは地域の宝物」と題し行いました。学校支援や子ども広場など地域や学校で子どもに関わる活動がひろがってきています。実際の様な活動があるのかを飯島のこども室から説明をしていただき、活動報告として本郷地区の子ども広場の報告をしていただきました。参加いただいた皆さんはこの様な活動がある事を知らない方もあり、子どもと地域に関わるという事を知っていただく良い機会になったと思います。



参加者の声

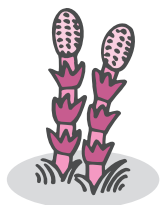
「講演会を聞いて」

介護の様子をビデオに映し、日常の生活の様子を見ると、壇上でお話された時と異なり落ち着きがありました。義父は介護してもらわないと動けない状態です。

「背中がかいからかいて、かいいかい、死んじゃうよ」「ごはんは」などと隣近所へ聞こえる大きな声で言われます。

何を言われても親子が話すように、回転良くなえされ明るくとても自然体での介護をしておられました。本当に、素敵なことばのキャッチボールがされていて、介護と言うと、とかく暗いイメージがありますが、とても楽しく接しておられ、肩に力が入っていない様子が伝わってきました。

このビデオを多くの方に見ていただければ介護する姿勢が気楽になるのではないかと思います。でも勉強になりました。



ボランティア活動保険申込受付中!!

町内で多くのボランティアさんが活動されています。その中でも社協に登録して頂いている個人団体の方は、延べで約400人位いらっしゃいます。

皆さんに日々の活動が安心して行えるように、ボランティア活動保険があります。平成25年度の保険が3月31日で保険期間が終了します。継続される方、新たに申し込みたい方手続きをお願い致します。

補償期間

平成26年4月1日午前0時から平成27年3月31日午後12時までとなります。

対象となるボランティア活動

「自発的な意志により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で、次の①～③のいずれかに該当する活動とします。

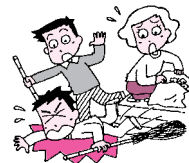
- ①グループの会則に則り企画、立案された活動であること。(グループが社会福祉協議会に登録されていることが必要です)
- ②社会福祉協議会に届け出た活動であること
- ③社会福祉協議会に委嘱された活動であること

年間保険料

《基本タイプ》	《天災タイプ》
Aプラン…年間 1人 300円	天災Aプラン…年間 1人 460円
Bプラン…年間 1人 450円	天災Bプラン…年間 1人 690円

※天災タイプは地震・噴火・津波の際のケガが補償されます。

(1) 傷害補償の事故



活動中ケガをした



活動に向かう途中事故にあった

(2) 賠償補償の事故



活動中物を壊した



活動に向かう途中、他人にケガをさせた

詳しいお問い合わせ、加入申込手続きは

飯島町社会福祉協議会
電話 86-5511

やまゆめか講座 (第3.4回)

●第3回 心も身体もリラックス「ヨガストレッチ」

ストレッチと組み合わせたらちょっと気軽にできるヨガストレッチを、伊那市の総合型地域スポーツクラブなどで活躍されている、伊藤ゆかり先生から教わりました。寒い時期ですので足踏み体操などをしてから体を温めてから



行いました。ゆったり呼吸に合わせ体を動かしたり、伸ばしたり。「ヨガは自分の体と向き合い、知る事が出来る」、自分の痛い所や弱い所を認識して動かすことで無理なく続けられ、続けることで体の変化に気づく事も出来ると話されました。

激しい動きではないのですが、体の中からポカポカと温まりました。「家に帰って気がつくのと体がとても楽になっていた」とのお声もありました。

●第4回 皮から作る「ぎょうざ作り」

高尾の窪田桂子さん赤坂の小椋秀子さん、池上秀美さんを講師に皮から手作りでぎょうざ作りをしました。ぎょうざと油餅(クーピン)、油餅にはさむじゃが芋の炒め物の3品を教えていただきました。

まず、皮をこねてねかせている間にあんを作りました。あんが出来るとちょうど良く皮がもちもちとツヤが出てきていました。1ヶづつめん棒を使って皮を丸く伸ばします。やり方を見てコツを教えてもらい、同じようにやろうと思うのですがなかなか上手く出来ません。油餅と具のじゃが芋炒めをササッと作りすぐに食べれるようにしてから、沸騰したお湯の中にぎょうざを投入しました。ピクリ水を3回。プリップリに茹で上がり、皆で早速いただきました。熱々で中から肉汁がジュワーっと出て来て感激!市販の皮とは違うボリュームと歯ごたえ。様々なコツを聞き、ちょっとした手間をかける事でこんなに美味しいぎょうざが出来るとは、とても楽しく美味しい時間でした。



年4回の計画、すべて終了しました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。来年度も皆さんに興味を持っていただける講座を考えますので、多くの皆さんご参加いただければと思います。

こんにちは!! ヘルパーです

「暑さ寒さも彼岸まで」と申しますが、だんだんと陽差しも濃くなり、春の気配も感じられる様になってきました。穏やかな日は窓越しに居たら、うとうととしてしまう気持ちの良い暖かさですね。

ご利用者様宅へ訪問した時、廊下の陽の当たる所に、野菜と果物がザルの上に並べて、天日干ししてありました。「沢山採れて腐っちゃーもったいないし、甘味があって美味しいいな」と言っていました。

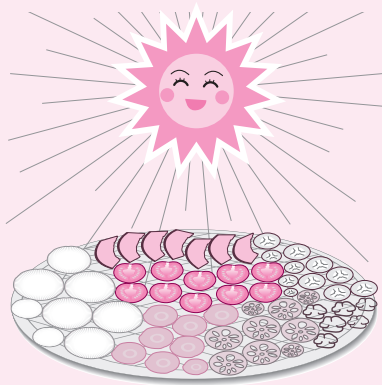
そこで冷蔵庫の奥で眠っている野菜がありましたら試してみませんか?!

ヘルパー ワンポイント アドバイス



- ・野菜を洗って水気を取る。
- ・輪切りカットしザルの上に並べて干す。
- ・数時間干すだけでも可能。
(冷蔵庫に保存、5日以内に食べきる)
- ・長く保存したい場合は時間をかけて芯までカラカラにする。(乾燥剤と一緒に密閉保存する)

野菜の旨味が増します



くらしに プラス

社協で行っている事業の紹介

No.6

高齢者や障がいをお持ちの方の権利を守る 金銭管理財産保全サービス事業

社会福祉法人 飯島町社会福祉協議会では、高齢者や障害のある方が地域で安心して暮らしていけるよう、契約に基づき日常的な金銭管理や書類等の預かり(財産保全)サービスを提供します。

財産保全サービス

ご利用いただける方……判断能力のあるおおむね65歳以上の方または20歳以上で身体障害者手帳をお持ちの方

サービスの内容

利用者の財産を盗難や火災から守るため、大切な通帳・証書などをお預かりし、飯島町社協が契約している金庫に保管します。

保管できるもの

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 普通貯金通帳 | 5. 不動産契約書 |
| 2. 定期貯金通帳 | 6. 実印・印鑑登録カード |
| 3. 保険証書 | 7. 銀行届け印 |
| 4. 不動産権利書 | 8. 貸金庫の鍵 |

保管できないもの

宝石・貴金属・書画・骨董品等

利用料

月額500円

金銭管理サービス

サービスの内容

1. 年金・手当の受領確認
2. 日常生活費に要する預貯金の払戻
3. 医療費・公共料金・家賃・地代・税金等の支払い

サービス計画の作成

利用者のご希望に沿ったサービスを提供するため、契約時に具体的な「サービスプラン」を作成し、それをもとにサービスを提供します。

利用料

月2回まで500円
1回増すごとに500円

概ね65歳以上の高齢者や、20歳以上の身体障害者の方でこのようなお悩みがありましたら、ご相談下さい。



一人暮らしの高齢者だが、財産管理がなんとなく心配である。

体に障害があるので金融機関へ行くのに不安だ。



飯島町社会福祉協議会

電話 (0265) 86-5511

平日：午前8時30分～午後5時30分

(土・日・祝祭日は除く)

※判断能力に不安がある方については、地域福祉権利擁護事業をお勧めします。

社協居宅介護支援
事業所だより

あっと ほ〜む♡

No.47

石楠花苑内
☎ 86-6686

介護者元気回復事業

2月5日、身近な紙を使ったエコバッグ作りと昼食をはさんでの交流会をおこないました。講師は飯島町商工会女性部の皆様をお願いしました。

今回教えていただいたエコバッグの最大の特徴は、同じ折り方でさまざまな大きさや形のバッグが作れてしまう所です。

参加された皆さまも「折り方を覚えてしまえば、いろいろな用途に活用できそう」「物をあげたい時など、おしゃれで、手軽に作れて良さそう」と喜んで下さいました。製作の後は、昼食をとりながら介護者同志交流を深めていただきました。また、交流会の延長で急遽、参加者の方を講師に折り紙教室も開かれました。短い時間ではありましたが和やかな雰囲気の中、少し肩の力を抜いていただくお手伝いできたような気がしました。



今年度も介護セミナーや介護おしゃべり会、元気回復事業をおこなってきましたがいかがでしたか。皆さまからご意見・ご要望をいただき、少しでも皆さまのお役に立てますよう次年度も取り組んで参りますので、今後ともよろしくお願い致します。



地域自立支援事業所

こまくさ園

こまくさ通信

☎ 86-6172

FAX 86-6285

去る2月24日（月曜日）のお昼時に、こまくさ園の食堂にて4人の食事ボランティアさんに真心のこもった料理を作っていただきました。

参加者は利用者16人と職員6人、そしてボランティアさん4人の計26人でした。料理はとても柔らかく煮込まれた鶏肉のブラウンソース煮、白菜とりんごのサラダ、ワカメスープ、デザートのオレンジゼリー、漬物でした。

当日の午前中は作業現場まで美味しそうな香りがただよってきて、皆でヨダレを垂らしそうになりながら作業を行ないました。挨拶が終わると同時に「いただきます。」と歓声をあげ、その後全員で黙々と料理を味わいました。どの料理も素材の味をいかし彩りも良く、見た目も味も最高でした。食事の感想は「とても美味しかった」とか「栄養バランスが良さそうで、野菜をたくさん食べられた」等々。

友の会の皆様、美味しい料理を本当にありがとうございました。次回来ていただける日を皆心待ちしています。



元気で

石楠花苑デイサービス

大雪でした

十数年ぶりの大雪が二週にわたり降りました。

デイサービス職員の情熱では雪を止ませる事は出来ませんでした。時間を早めてお送りしましたが怖い思いをされた方もいらっしゃると思います。大変申し訳



ありませんでした。

次の土曜日にも大雪でした。六十センチを越す雪に車を出す事も歩くことすらままならず、休業とさせて頂いていただきました。

ご利用日にあたっていた皆様には大変ご迷惑をおかけ致しました。

三月になり雪も寒さも遠のいていきます。



暖かくなる一方ですね。「春よ来い！早く来い！早く来い！」今年度もご利用誠にありがとうございました。

善意をありがとうございました

匿名 様
南仲町 城 田 孝 夫 様
南仲町 資) 北富屋商店 様
飯島町高齢者連絡協議会 様

ご厚意を深く感謝し、福祉事業に活用させていただきます。

斑鳩町社会福祉協議会姉妹社協提携
20周年記念行事お知らせ

平成6年5月30日に提携された「斑鳩町社会福祉協議会友好姉妹社協」より20年を迎えます。そこで記念事業を予定しております。

提携時は飯島町で開催致しましたので今回は斑鳩町を訪ね友好を深めたいと思います。

期日は6月25・26日です。ご案内を致しますのでぜひご参加いただきたいと思います。

4月～5月行事予定

◇給食サービス

4月15日(火)、5月9日(金)、5月28日(水)

相 談

〈心配ごと相談〉

- ・ 4/18(金)・5/19(月)
- ・ 午前9時～午前11時30分・石楠花苑相談室

〈司法書士無料法律相談〉

- ・ 4/16(水) 午後1時30分～4時 要予約

介護 おしゃべり会

社協の居宅介護支援専門員(ケアマネジャー)が、お近くの会場におじゃまして介護の相談にのっています。介護についての不安や心配ごと、思っていることを聞いてもらったり、話を聞くうちに楽になります。

皆様のお越しをお待ちしています。お気軽にお出かけください。

4月7日(月) 七久保林業センター

5月9日(金) コスモス園

時間：午前9時30分～12時



東日本大震災災害義援金 社会福祉協議会にて受付中

本年3月末までとなっていたが、平成26年3月31日まで延長されました。