

ふくし

168号

2014年11月

●発行●

飯島町社会福祉協議会
飯島町飯島2551番地
TEL0265(86)5511
FAX0265(86)5657
HP <http://www.iisyakyo.or.jp>

●印刷●

龍共印刷株式会社



一二三睦会

11月5日(水)に会員16名で伊那方面へ紅葉巡りに行ってきました。

かてんぱぱガーデンの紅葉を楽しみ、昼食は割烹いづみの平日ランチを和やかな雰囲気の中、美味しくいただきました。その後、高遠城址公園へ向かいました。道中の紅葉も楽しみ、買い物をして帰路に着きました。会員の皆さんは「とてもきれい」「来てよかった」と満足のいくお出掛けとなりました。

一二三睦会は町内の1人暮らしの高齢者または高齢者世帯の方々自分ではなかなか行けない場所に出かけたり、大勢でにぎやかに食事をしたりしながら情報交換や交流の場として、月1回程度開催しています。

内容

ふれあいいきいきサロン&愛愛運動……P 2	こんにちは!ヘルパーです……………P 6
ひまわりの会……………P 2	元気です 石楠花苑デイサービス ……P 6
スリーハート塾……………P 3	あっとほ〜むNo.51 ………………P 7
赤十字奉仕団一日研修……………P 3	こまくさ通信……………P 7
ボランティア情報誌「さくらそう」155号…P 4	お知らせ……………P 8

見直そう！ 地域の力

和気あいあい 『愛愛運動』

本三耕地の愛愛運動が10月19日に75歳以上の皆様をお招きし、集会所で行われました。この日は16名の皆様が集い、6名の係の方のおもてなしでお弁当やお菓子、果物で会食をされながら、ゲームや脳トレ体操などを行って和やかなひと時を過ごされました。また来年も元気で会いましょうと散会、その後係の方々が出席できなかった方のお宅に声をかけに回られました。近くに住んでいてもなかなか会えない方達とも係の方の計らいで集って、楽しい時間を過ごすことができました。

元気はつらつ『ふれあいいきいきサロン』



上の原耕地では毎月28日と決めて、集会所でいきいきサロンを行っています。手作りのお菓子や漬物を持ち寄り、お茶を飲みながら1ヶ月ぶりに会うお仲間の方々とのおしゃべりに花が咲きます。その回の当番さんが何らかの計画を立て、その時々で手芸をしたり、折り紙をしたり、脳トレをしたり、歌を歌ったり…。楽しい時間を過ごしています。10月の例会はひとしきりおしゃべりを楽しんだあと、飯島町のまちおこしソングの踊りの練習！皆さんいい運動になると晴れやかなお顔で踊っていました。最後は皆さんで片付け、次回の当番さんを決め解散となりました。

上の原耕地では毎月28日と決めて、集会所でいきいきサロンを行っています。手作りのお菓子や漬物を持ち寄り、お茶を飲みながら1ヶ月ぶりに会うお仲間の方々とのおしゃべりに花が咲きます。その回の当番さんが何らかの計画を立て、その時々で手芸をしたり、折り紙をしたり、脳トレをしたり、歌を歌ったり…。楽しい時間を過ごしています。10月の例会はひとしきりおしゃべりを楽しんだあと、飯島町のまちおこしソングの踊りの練習！皆さんいい運動になると晴れやかなお顔で踊っていました。最後は皆さんで片付け、次回の当番さんを決め解散となりました。

『ふれあいいきいきサロン』とは・・・

『近所の人たちが自ら運営していただく活動で、一人暮らしであったり、家族がいても昼間ひとりきりで閉じこもりがちに暮らしている地域の高齢者、障がい者や子育て中の方など孤立しがちな人たちの仲間作りの会です。気軽に出席して近所の方達と一緒にお茶を飲んだり、食事をしたり、おしゃべりをして地域でいきいきと元気に暮らせることを目指しています。社協に申請をしていただくこと一回の開催につき1000円が交付されます。今年度は上半期に11耕地・自治会で延べ83回のいきいきサロンが行われています。



『愛愛運動』とは・・・

高齢社会に向け、耕地婦人会を中心に始めた地域活動。現在は耕地・自治会の女性部の皆さんが中心となり、地域の高齢者の方々をお招きして、昼食会や茶話会を行ったり、福祉バスを利用してお出かけしたりしています。社協に開催報告をしていただくことで年に1回5000円の補助が出ます。



ひまわりの会



10月31日(金)にひまわりの会が開催されました。20名が参加し、安曇野方面へ出掛けました。わさびで有名な大王わさび農場を散策し、わさびソフトやわさびカシー、わさび丼などをいただきました。その後、烏川渓谷緑地で紅葉、吊り橋からの景色を楽しみ、自然を満喫しました。時間に余裕があったため、烏川渓谷近くの安曇野アートヒルズミュージアムにも寄ることができ、有意義な時間を過ごすことができました。

ひまわりの会では会員の方を募集しております。春と秋にお出掛けをし、1月下旬には新年会を計画しております。障害者手帳をお持ちの方ならごなだでも大歓迎です。興味のある方は、社協までお問い合わせください。お待ちしております。



スリーハート塾

後、歩いてコスモス祭り会場へ行き、2グループに分かれ募金をお願いをしました。今年は長野県共同募金会のマスコットキャラクター「愛ちゃん」も募金活動に協力していただき、来場されていた方々に大人気でした。

塾生たち、最初は恥ずかしさもありませんでしたが、最後の方になると募金のお願い、お礼がしっかりと出来ました。

尚、今回の街頭募金総額は7,828円でした。集まった募金の多くは私達の身近な福祉活動のためにも使われております。募金にご協力してくださった皆様に感謝申し上げます。



赤い羽根街頭募金活動



10月11日(水)にコスモス祭り会場の一角をお借りし、塾生8名、スタッフ1名、職員3名で赤い羽根共同募金の街頭募金活動を行いました。

まず、石楠花苑に集まり、赤い羽根共同募金について学習しました。その

赤十字奉仕団一日研修

10月16日(木)に日赤飯島町分区では、例年開催しております1日研修旅行を行いました。奉仕団の皆さんを対象に、赤十字に対する知識を含め団員の交流を目的に毎年開催しております。



d E R U : 緊急仮設診療所

今年は長野市にあります県支部及び歴史資料館に研修に行きました。県支部にて赤十字事業の説明、救援物資・車輻の見学を行いました。その後、同敷地内にあります歴史資料館では、国内でも貴重な赤十字に関する資料・展示物の説明をお聞きして来ました。本研修を通して赤十字についていろいろと学び、触れることが出来ました。

なお、写真にあります安眠セットと毛布、車輻等は皆様からお寄せいただきました貴重な社資を財源に整備させていただいております。この場をお借りしお礼申し上げます。



安眠セットと毛布



歴史資料館内

レクリエーション講座

三重県桑名市の無形文化財に指定されている「桑名の千羽鶴」作りを宮田村在住の連鶴楽苑講師の中城忍夫さんを講師に、興味のある方14名が集まり賑やかに開催いたしました。

まず、おさらいで連鶴にする際のコツを聞きながら普通の鶴を折りました。次に、くちばしに小さな鶴がついている「拾餌(えひろい)」を作りました。下に置かないで折ったり、二匹がつながった細くなつた所がちぎれてしまうのではないかとドキドキして皆さん息もしていないような静けさと緊張感が漂っていました。無事出来上がるとホッと息

「連鶴作り」



して行く事になりました。興味のある方はお声をかけて下さい。

をつき鶴を眺めて笑みが広がり、そのあとはちよつとリラックスマスして「花見車はなみぐるま」「妹背山いもせやま」を完成させる事が出来ました。

和紙の華やかさつつながっている鶴の姿を眺め、一樣に緊張していた肩の力が抜けたようでした。

完成後お茶を飲みながら、中城さんのマジックやハーモニカ演奏を楽しみました。今回は入門編という事で鶴が2、3羽でしたが、もっと続けてやってみたいとの希望が上がり、今後も継続して行く事になりました。興味のある方はお声をかけて下さい。



ボランティア情報

ふくし

第155号

第38回 信州発ボランティア

・地域活動フォーラム開催!!

11月8、9日に伊那市の国立高遠青少年自然の家にて第38回信州発ボランティア・地域活動フォーラムが開催されました。

今回は上伊那が実行委員という事で飯島町もログハウスを1棟使い、声の輪と飯島粉石けんを作る会の活動紹介と、切手を使ったしおり作りの体験を行いました。県内のさまざまな地域の活動の様子も展示・紹介されました。2日目は、分科会が行われました。



平成
26年度

やらまいか講座

受講生
募集

今年もやらまいか講座を行ないます。

皆さんに社協を身近に感じていただき、気軽に参加いただけるよう計画しました。知りたいことや役立つこと、日々の楽しみを皆さんと一緒に見つけましょう！

気の合うお友達、ご夫婦、ご家族でお誘い合って参加ください。もちろんお一人でも構いません。新しい出会いを作りませんか。

《講座内容》 全4回 ※参加費100円と内容により材料費をお願い致します。

回	日時	内容	
1	12月15日(月) 16日(火) 13:30~16:30	わら細工 お正月飾り	毎年人気の講座です。自分で作った玄関飾りで新しい年を迎えませんか。定員各日15名 材料費要
2	1月29日(木) 午前	子どもが喜ぶ 飾りずし作り	イベントの時やお弁当にいれても喜ばれる飾りずし。子どもが喜ぶ絵柄を巻いてみます。どんなのが出来るかはお楽しみに。定員15名 材料費要
3	2月	ストレッチ ヨガ	体をほぐして、リフレッシュ！
4	3月	防災講座 地震から身を守るには	東日本大震災から4年になります。いつ飯島町にも大地震が起こるとは分かりません。その時の慌てないために準備をしましょう。まず家の中から出来る事を考えましょう。

※講座日の1週間前、又は定員になり次第締切ります。

【お問い合わせ】 社会福祉法人 飯島町社会福祉協議会 ☎86-5511 FAX 86-5657

有償福祉サービスふれ愛ネット 協力会員研修会開催

同じ有償の支え合いの会なのですが、飯島町とは違ったやり方をしていくということで、駒ヶ根市社会福祉協議会に伺って、「こまちゃん宅福便」やその他の支え合い事業のお話をお聞きしてきました。協力会員さんはそれぞれの地域で「自分たちの手で自分たちの地域をよくしたい」という思い、そこに困っている人がいれば、その人の助けになりたいという気持ちは、やり方の違いや市町村に関係なく同じなんだと改めて感じました。

他にもかたつむり号(車両の貸出し・福祉有償運送)、ときめきラUNCHなど説明をお聞きしたあと、菜々ちゃんでお昼をいただき、飯島に戻って感想など出し合いました。

皆さん、有償の料金も今のまま500円で、自分たちができることであれば一生懸命お手伝いしていただけるとのこと。今後、ゴミ出しや雪かきなど近所での支え合いの活動が広がるといいねと話が出ました。

ボランティアさん募集!!

- ・将棋のできる方(個人でもグループでも)。
- ・やすらぎでスタッフや利用者さんと一緒に過ごしてくれる方。



こんにちは!! ヘルパーです

今年も残り少なくなり、何かとせわしく感じる時期になりました。朝晩の寒さも増し、体も丸めがち。そんな時、温かい物を食べて寒さも吹き飛ばしたいですね。さて、今回はごぼうです。

高齢者向けの野菜の切り方

ヘルパー
ワンポイント
アドバイス



①ごぼうは斜めに切ってから



②細かく切ると繊維が切断され食べやすくなる。

味のしみこみも良くなり、調味料が少量で済むので、減塩効果にも繋がります。



元気です 石楠花苑デイサービス

☎ 86-6067

携帯 080-6937-1962

秋と言えば…芸術、スポーツ、食欲と何をやるにも良い季節です。苑で制作をしたいと思った時に、わらじ、籠、パッチワークを教えてください。教えていただき、以前だったら「わらじ」は藁わら、「籠」は竹やビニールひもをつかうところですが、布や新聞を代用して作っていただきました。皆さん作り慣れているため簡単に作業をしているように見えるのですが、手向きの加減で思うように進まず職員の方が悪戦苦闘。何とか習得し、他の利用者さんにも手伝ってもらいながら作品を仕上げました。制作したものは健康福祉大会の際、展示させていただきますました。

暖かい日には、お出かけにも行ってききました。



生きがいデイサービス

9月の前半は秋の運動会で、運だめしなど5種目に汗を流しながら、皆さん熱中していました。後半は南町の松村まゆみ先生の音楽療法でした。赤とんぼなど叙情豊かな曲ばかりで、皆さんで心とお時間を過ごす事ができました。10月の前半は秋の外出で伊那方面に行きました。シルクミュージアムで繭クラフト体験や資料館の見学をしたり、かんでんぱの健康パビリオンの体験などをしました。後半は手まりを作りました。毎年、文化祭に作品展示をしています。今年は、健康福祉大会に作品展示をしました。秋は外出や作品製作など盛り沢山の計画になっております。手先を使う事をたくさん取り入れました。



社協居宅介護支援
事業所だより

あっとほ〜む♡

No.51

石楠花苑内
☎86-6686

第2回 元気回復事業

天候にも恵まれた10月9日に第2回元気回復事業を行いました。

今回は茅野市の尖石縄文考古館の見学を行いました。八ヶ岳山麓の尖石遺跡で発掘された数多くの縄文土器や国宝に指定された「縄文のビーナス」や「仮面の女神」などの説明を受けながら見学しました。遙か5千年前の昔にこの地でこの様な土偶や土器が作られ、集落が発達して人々が生活していたかと思うと感慨深いものがあり、介護者の皆様は熱心に見学されていました。

その後は諏訪に移動し「くらすわ」で昼食をいただきました。この様な食事は久しぶりの方も多いらっしゃり、皆で楽しみながら昼食としました。



帰りはお土産を買ったり、「コスモスを見て楽しんできました。短い時間ではありましたが、皆様笑顔で過ごされ、気分転換ができたと言ってくれました。社協ではこれからも介護者の皆様の支えとなれる様な事業を行いたいと思っておりますので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

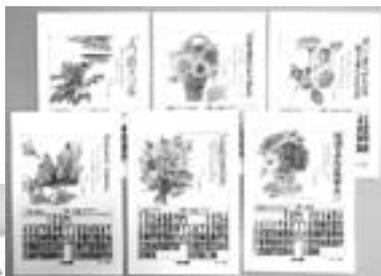
☎86-6172
FAX 86-6285

毎年好評をいただいています「手づくりカレンダー」2015年用を10月より販売しています。今年は季節の花とことわざの「花こぼこ」と、猫の写真の周りに桜吹雪やアジサイ、紅葉などの季節の風物を色とりどりに表現したはり絵の2種類です。

どちらも利用者の皆様が心を込めて作り上げた作品となっておりますので皆様の御注文をお待ちしております。

また毎年大好評の「ほしいも」の販売もいたしておりますのでよろしくお願いたします。

▼花こぼこ



▼ほしいも



はり絵▶



～手芸ボランティア募集中～

こまくさ園では手芸品の製作をお手伝いいただける方を募集しています。ご協力いただける方はこまくさ園までお電話お待ちいたしております。電話 **86-6172** (担当 上原)

第2回
飯島町社会福祉大会

日時：平成27年2月22日（日）
午後1時30分～午後4時50分
会場：飯島町文化館 大ホール

☆記念講演

料理研究家
横山タカ子先生



講師紹介 長野市に在住
信州の各地に伝わる漬物などの郷土食を取材テレビやラジオ、講演、著書などで紹介している家庭の味を大切に作る料理研究家としても活躍中



意見発表 朗読奉仕 声の輪グループ
アトラクション MMCによるコンサート

☆表彰・感謝状贈呈式など
入場は無料です。

第23回

今年も開催します

**ボランティア
クリスマス交流会**
～つながろう☆飯島の“和”～

毎年恒例のクリスマス交流会です。日々の活動の慰労とたくさんの仲間との交流を楽しみましょう。ボランティア活動をされている方、ボランティア活動に興味のある方どなたでも参加して頂けます。皆さんで楽しく過ごしましょう!!

- ☆日時 平成26年12月6日（土）
午後5時～午後8時頃
（受付 午後4時30分～）
- ☆場所 飯島成人大学センター
- ☆参加費 2,000円
- ☆申込 会費を添えて、11月26日（水）迄にお申し込み下さい
TEL86-5511 FAX86-5657
- ☆主催 ボランティアクリスマス交流会実行委員会
- ☆共催 社会福祉法人
飯島町社会福祉協議会

お問合せ お申込みは、
社協 ☎86-5511まで。

善意をありがとうございました

- 中町 森谷 一郎 様
 - 南町 小林 茂太郎 様
 - 岩間 中村 周一 様
 - 駒ヶ根 長野県伊南倫理法人会 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。

相談

＜司法書士による無料法律相談＞

・1月21日（水）
午後1時30分～午後4時
石楠花苑 相談室

※予約が必要になりますので
電話でお申込みください。
電話 86-5511

＜心配ごと相談＞

・12月18日（木）
・1月19日（月）

午前9時～午前11時30分
石楠花苑 相談室

介護おしゃべり会

介護に関わる悩みや心配ごとを一人で抱え込まず、誰かにお話ししてみませんか。
社協の介護支援専門員（ケアマネ）がお近くの会場におしゃべりします。お気軽にお出かけ下さい。

12月8日（月）本郷公民館
2月9日（月）コスモス園

時間 午前9時30分～12時

義援金受付中

- 平成26年8月 京都府・兵庫県丹波市豪雨災害
（平成26年12月26日まで）
- 平成26年 広島県大雨災害
（平成26年12月26日まで）
- 7・9 南木曾町豪雨災害
（平成27年3月31日まで）
- 東日本大震災
（平成27年3月31日まで）

12月～1月行事予定

- ◇給食サービス
12月1日（月）
12月19日（金）
1月20日（火）
- ◇男性介護者の会
12月に予定
- ◇第1回やらまいか講座
12月15日（月）・16日（火）
わら細工お正月飾り
- ◇一二三睦会ひまわりの会・合同新年会
1月26日（月）
成人大学センターボランティアグループ糸ぐるまの皆さんの手作り料理で新年の顔合わせをします。