



社協報

ふくし

170号

2015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



大会セレモニー



講演 横山タカ子先生「地元の食べ物がいちばん！」



意見発表 朗読奉仕「声の輪グループ」



アトラクション MMCのコンサート

第2回飯島町社会福祉大会 今年のテーマは「みんなの笑顔が地域の福祉に」でした。
記念講演や意見発表などさまざまな視点から福祉の重要性を学び、認識し、思いを共有しました。

内容

第2回飯島町社会福祉大会 …… P 2・3
人生の大先輩に聞く …… P 3
ボランティア情報「さくらそう」157号 …… P 4
一二三陸会・ひまわりの会・糸ぐるま交流新年会 …… P 5
スリーハート塾 …… P 5

こんにちは！ヘルパーです …… P 6
元気です 石楠花苑デイサービス …… P 6
あっとほ～むNo.53 …… P 7
こまくさ通信 …… P 7
ボランティア保険・お知らせ …… P 8

第2回 飯島町社会福祉大会が 開催されました！



2月22日(日)飯島町文化館において、第2回飯島町社会福祉大会を開催いたしました。あいにくの雨降りとなりましたが220名余の皆様にご来場いただきました。

本大会は「安心と生きる喜びを持って暮らしていけるころ豊かな地域社会を築くことを考える」ことを趣旨に、「みんなの笑顔が地域の福祉に」をテーマに開催しました。これを契機に、私たちを取り巻く地域社会を見つめなおし、地域福祉のさらなる推進になればと思います。



<石楠花苑デイサービス・生きがい対応型デイサービス作品展>



<「声の輪」録音の手順は・・・>

講演では料理研究家横山タカ子先生に「地元の食べ物がいちばん！」と題してお話ししていただきました。

先生は長寿県・長野をささえている食文化についてお話され、一汁三菜の食事、四菜で漬物を付ければ発酵食品が摂れ玄米を食べればなお良いとのこと。その地域にしか作られていない伝統野菜が長野県にはたくさんあり、いつまでも残していく大切さを教えてくれました。

講演終了後には書籍にサインをしてくださり、気さくにお話しされ、先生を身近に感じました。

社会福祉大会では、最初に福祉功労者の皆様の表彰式がおこなわれました。(P3で紹介)

続いて、ボランティア団体朗読奉仕「声の輪グループ」のみなさんより、会の発足からの経過、録音の手順、利用者と会員との交流会など、いつも録音をしている時の間の取り方、発声で分かりやすく、聞きやすい発表をしていただきました。「10回の研修より10回の録音に参加」をモットーに日々活動をされているとのこと。



<笑顔で答えてくれる横山先生>



<会場内一体となり歌いました>

アトラクションでは美しい歌声と楽器の音色で会場内を魅了しました。

また、来場のみなさんと一緒に早春賦、ふるさとを大きな声で歌い、ドレミの歌をふりを交えて歌い、会場内が笑顔にあふれ楽しいひと時を過ごしました。

飯島町社会福祉協議会長表彰

○表彰規程第2条該当（役員関係）

- ・木村 和隆 様（新田）
- ・松下 努 様（豊岡住宅）

○表彰規程第2条該当（ボランティア関係）

- ・松村 洋子 様（南街道）
- ・伊藤芙美子 様（岩間）
- ・茅野 吉子 様（本郷第六）
- ・知久平玲子 様（本郷第一）
- ・山口 安彦 様（本郷第三）
- ・塩澤みちえ 様（南仲町）
- ・宮木ミヨ子 様（北梅戸）

○表彰規程第2条該当（民生委員）

- ・木村 和隆 様（新田）
- ・林 基司 様（本郷第四）
- ・堀越 容典 様（岩間）
- ・小林 省三 様（赤坂）
- ・野口 英子 様（北町）
- ・山岸シズエ 様（南仲町）
- ・笠原 貞子 様（親町）
- ・中台 廣吉 様（山久）
- ・佐々木秀雄 様（鳥居原）
- ・小池 武人 様（南田切）
- ・宮下 豊 様（北村）
- ・吉澤のり子 様（高尾）

○表彰規程第3条該当（寄附金関係）

- ・桃澤 敏紀 様（南町）
- ・石田 尚士 様（中町）
- ・中村 周一 様（岩間）
- ・北街道高齢者クラブ 様

長野県共同募金会長表彰

○共同募金会に対して、一定以上の金品を寄附された方

- ・林 公明 様（本郷第六）
- ・宮下 千博 様（北村）



東伊那火山で5人兄弟の総領として生まれたはつ子さんは、学校を卒業すると諏訪や赤穂の製糸工場に働きに行きました。25歳で飯島に嫁いできてからは5人の子どもを育てながら慣れない百姓をやったり、お蚕様を飼ったりしたそうです。その後長男夫婦に家のことをまかせ、駒ヶ根の高原荘に泊まり込みでお手伝いに行ったこともあったそうです。

前回掲載の池宮さんとはお友達で一緒に山にきのこを探りに行ったりお茶を飲んだり、今も仲良しでおしゃべりに花が咲きます。

まだまだお元気でしゃれにも気を遣われている大澤さん、これからも色々なお話を聞かせていただきたいと思います。

人生の先輩に聞く②



〈ひ孫の一華(かずは)ちゃんと〉

大澤 はつ子 さん

(102歳)

(大正元年9月27日生れ)

ボランティア情報



さくらそう

第157号

やままいか講座

今年度は、12月から4回連続でやままいか講座を開催しました。お馴染みさんから初めての方まで延べ58名の方にご参加いただきました。

飾りずし作り 1月29日(木)

柏木の上原弘子さんに、定番のひょうたんと四海巻き、節分に合わせてオニを教えていただきました。

それぞれに作り方のお手本を見せてもらってから、各自で製作に取り掛かりました。

ご飯や色付けする具材を計量したり、それぞれのパーツを作ったりと普通の巻きずしよりも手数が多く、なかなか思ったように出来ません。

オニの顔は10g、20gの小さいパイッや玉子焼き、ソーセージを順番に組み立てました。どんな顔になるのかとワクワクしながら完成させました。切ってみるとなかなか



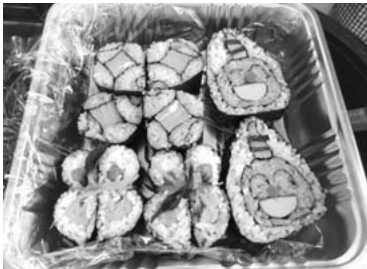
の出来栄。他の人のおすしを見ながら、皆さんニコニコでした。

家族に見せなきゃと持って帰る分をしまい、全員で試食

しました。「何回かやれば慣れて上手く出来るね」孫が来たら作ってみよう」「美味しいね」等、会話が弾み、楽しんでいただきました。

同じ材料で作ってもみんなそれぞれに表情が違う所や、出来上がりのわくわく感、そして

食べて美味しい！そんな楽しい飾りずし作りでした。



ストレッチヨガ

「心も身体もリラックス」
2月12日(木)

冬の硬くなった体をほぐしていただくこと、昨年に引き続き伊藤ゆかりさんにお願ひし開催しました。



少し動いて体を温めてから、ストレッチで体を伸ばしました。

ヨガでは、胸を開いて深く空気を吸い込みゆっくり吐き出す。呼吸をしながらポーズを作ります。もし、ポーズがとれなくてもしっかり呼吸する事が大切だそうです。「今日はここが痛い」「身体が重い」「スムーズに動くな」等身体が発する声に耳を傾けながら、身体を動かします。

「身体が楽になったよ」「気持ちよもスッキリした」と、来た時よりも足軽に帰っていかれました。

防災講座

「地震から身を守るには」
3月3日(火)

飯田ボランティア協会の大蔵正明さんにお話しいただきました。

「東海地震は皆さんが生きているうちに来ます。」の言葉にどつきとしました。分かっているのに準備が出来てない。それは「どんな災害でも自分だけは大丈夫」と思ってしまう心理が働くからだと思います。

阪神大震災では98%の方が家の中で亡くなったそうです。いかに家の中の対策をとるかが重要だという事でした。

最後に、家にあるものだけで作れるランブと新聞紙のスリッパを作りました。前日県内で大規模な停電があったので電気のありがたさを感じました。こんな小さな火でもあるとないとは大違いです。自分だけは大丈夫と思わないように、万が一が起っても慌てない準備をしておかないといけない」と改めて思いました。





平成27年1月26日(月)に成人大学センターで「二三睦会・ひまわりの会・糸ぐるま交流新年会」が行われました。

新年会を毎年サポートしてくださっている糸ぐるまの皆さんが早朝から調理をしてくださり、11品がテーブルに所狭しと並び、お酒やビールと一緒に楽しみました。

演芸では踊りや歌を披露してくださり、「いいねいいじま」を皆で輪になり踊りました。クジ引きも行い、景品は日常で使えるものばかり、皆さんどんな景品が当たったの

二三睦会・ひまわりの会・糸ぐるま交流新年会

でしょうか。

閉会後は、商工会加入店(柴田商店、大正館洋品店、トマト、信州里の菓工房)の皆様、こまぐさ園が出店してくださり、買い物も楽しむことができました。

おいしい料理を食べながら、たくさんの方と交流ができ、有意義な時間を過ごすことができました。ご協力いただきました多くの皆様に感謝申し上げます。

糸ぐるまの皆さんに調理していただいた料理の中から一品紹介します。是非、一度試してみてください。

** シュウマイのあんかけ **

(※2人前)

シュウマイ		4個
人参		適宜
ピーマン		適宜
玉ねぎ		適宜
生椎茸		適宜
砂糖		大さじ2
醤油		大さじ2
酒		大さじ2
水溶き片栗粉		大さじ1



- ① 人参、ピーマン、玉ねぎを千切り。
- ② ①と生椎茸を油で火が通るまで炒め、シュウマイを入れる。
- ③ 調味料であんを作り、②にあんを入れ、火にかけて完成。



スリーハート塾

視覚障がい者への

プレゼント作り

2月14日(土)に福祉体験教室スリーハート塾が行われました。

朗読奉仕声の輪グループのご協力のもと、こまぐさ園の自主製品である「ラベンダーの匂い袋」の作成と一人ずつ視覚障がい者へのメッセージをCDへ録音し、毎回お届けしているCDのケースを作りました。

みんな女の子ということで手先の器用な子たちで、手作業でしたがスタッフの皆さんの協力もあり、三十個の匂い袋をすぐに完成させることができました。

メッセージの録音は別室で一人ずつ行い、マイクを前にすると緊張してしまう子もいましたが、匂い袋作成の感想や視覚障がい者に向けてのメッセージを伝えることができました。

今回作成したプレゼントは声の輪の皆さんが届けられます。

是非ラベンダーの香りを楽しみながら子ども達のメッセージを聴いてください。



こんにちは!! ヘルパーです

あたたかな春の日差しになり桜前線、花だよりの情報を耳にする様になりました。これから、あちらこちらにお花で色付く景色が観られるのが楽しみです。耳を澄ませば、もしかしたら、うぐいす、ひばりの鳴き声が聞こえてくるかもしれません。

ホーツ
ホケキョ



ヘルパー
コンポイント
アドバイス

誤嚥を防ぎ、おいしく調理 豚肉・生姜焼き

一口大に切った薄切り肉を一度、酒を入れた熱湯にさっとくぐらせてから調味料、生姜汁を入れ焼きます。生姜には、たんぱく質分解酵素が含まれているので肉をやわらかくすることができます。

硬くならないよう加熱時間を短く仕上げるのがコツです。

元気です

石楠花苑デイサービス

☎ 86-6067

携帯 080-6937-1962

ご自身で考えられたり、好きな句であつたり。ご自身で筆を持って書かれた方もあります。社会福祉大会にも展示させていただきました。この句は写真と一緒に飾っていただけるようにしてお持ち帰りいただきます。お楽しみに!



3月に入り、少しずつ春の陽気を感じるようになりましたね。さて、2月のレクで石楠花苑のオリジナル短冊に利用者様全員が句を綴りました。

「これからの人生
楽しく健やかに在りたいものと
我は思わん」

「膳のすみ
春の香りがのってくる 感謝」

「世界中 平和で ありますように」

「朝ごとに むかう鏡の くもりなく
うぐいすの 春告げる声 凜として
健やかなれと 言うが如きに」

1月はお手玉やけん玉、おはじき、百人一首やカルタなど懐かしい遊びをし、昔を思い出しながら楽しめました。今では脳のトレーニングによいと言われています。

2月は社会福祉大会の作品展示に向け、バックの中に手軽に入れておける透明のビニール袋入れを作りました。これはティッシュボックスを芯にして、色とりどりの布を貼り付けたものです。中には和紙を使って作ったグループの皆さんもいらつしやいました。社会福祉大会では、その他の作品もあわせて展示させていただきました。

また、調理実習でお好み焼きを作りました。その他にサラダ、おしたしなどグループごとの味が出て、皆さん楽しくおいしくいただきました。



生きがいデイサービス

**社協居宅介護支援
事業所だより**

あっとほ〜む♡

No.53
**石楠花苑内
☎ 86-6686**

第3回 元気回復事業

今年度最後の介護者元気回復事業が2月13日に行われました。日頃の介護疲れを癒して頂こうと桜草の花を植えまし

た。参加者は13名。桜草の会会員で社協職員の山脇佳子さんを講師に、桜草の育て方、鉢植えの実際を教わりました。沢山の種類から自分で好きな色の花の芽を選び鉢に植えていきました。この時期、過保護に暖かなところで育ててしまうと綺麗な花が咲かず葉っぱが大きくなってしまふとのこと。どこか子育てにも共通するところがあるような…。5月頃には綺麗な花が咲くことを想像して、皆さん一心に植えていました。

その後、場所を七久保駅の隣「そば道場」に移し、そばを味わいながら交流会を行いました。地元のそばの会の皆さんの手打ちは大変あいしく、あっという間に食べ終えました。


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**

食事作りボランティア「伊那友の会」の 皆さんありがとうございます

去る2月17日(火)こまくさ園食堂において、「伊那友の会」の皆さんに作っていただいた温かい真心のこもった料理による昼食会が行われました。友の会の皆さんは、年に2回、食事作りのボランティアとして園に見えて下さいます。その都度「利用者さんに喜んでいただけるメニューを」と考えて工夫して、作ってくださいます。

今回の献立は、前日より準備していただいたおでん、炊きこみごはん、野菜サラダ、漬け物、デザートでした。どの料理も自然の素材の味をいかし、身体にやさしく、ほっとあたたまる味でした。今年の冬は寒さも厳しく道路状況も悪い中、来ていただき、感謝の気持ちで心も身体も満たされました。

利用者さんの感想は、「こんなに味の染みたおでんは食べた事がない」等々、友の会の皆さんから「こまくさ園の皆さんのおいしそうに食べてくださる姿に、次回の献立はどの様にしようかとはいきつて考えられます」とコメントをいただきました。友の会の皆さんに感謝をして次回来ていただける日を皆、心待ちにしています。



平成27年度ボランティア活動保険の申込み受付中！

**ボランティア活動をしていて何かあったら心配って思っている皆さん！
「何か」が起きた時のお守りにいかがですか？**

加入対象者 当社会福祉協議会へボランティア登録をしていただき、活動をされている個人・団体

保障期間 平成27年4月1日午前0時～平成28年3月31日午後12時まで
(年度途中での加入も可能です。)

保障内容 本人が、ボランティア活動中に急激かつ偶然に起きた事故によりケガをした場合。または、偶然的な事故により他人にケガをさせたり、他人の物を壊してしまった場合。

年間保険料 基本タイプ Aプラン300円
Bプラン450円
天災タイプ Aプラン430円
Bプラン650円

天災タイプは地震・噴火・津波によるケガの保障がプラスされます。
1人1口です。ダブルで加入しても1口分のみの保障です。

加入方法 所定の「加入申込書」に必要事項を記入・捺印していただき、「保険料」と共に社協窓口にお持ちください。

対象となるボランティア活動とは、日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」を言い、グループの会則に則り企画立案されている又は社協に届出(登録)されている。又は社協から委嘱されている活動の事です。

詳しくお知りになりたい方は、パンフレットを用意してありますので、お問い合わせいただく窓口へお越しください。



相談

＜司法書士による無料法律相談＞

・4月15日(水)

午後1時30分～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。

☎ 86-5511

＜心配ごと相談＞

・4月20日(月)

・5月18日(月)

午前9時～午前11時

石楠花苑相談室

善意をありがとうございました

●寄付金順序不同

中 町 石 田 尚 士 様

(有) ト マ ト 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。

義援金情報

長野県神城断層地震災害義援金..... (3月31日まで)

平成26年8月 京都府・兵庫丹波市豪雨災害義援金..... (3月31日まで)

7.9南木曾町豪雨災害義援金..... (3月31日まで)

東日本大震災義援金..... (平成28年3月31日まで)

◇給食サービス

4月14日(火)

5月8日(金)

5月28日(木)

4月～5月
行事予定