

ふれあいぽけっと

今月の題字
三水第一小学校 一年

つちゆまい さん

【発行】 ふれあいぽけっと編集委員会 (事務局:社会福祉法人 飯綱町社会福祉協議会) / 〒389-1201 長野県上水内郡飯綱町大字芋川 181
TEL 026-253-8456 / FAX 026-253-2907 / Eメール: iishakyo@ii-shakyo.or.jp



☆主な記事☆

- ◆クリスマスランチショー
- ◆お節料理講習会
- ◆手をつなぐクリスマス
- ◆飯綱町社協施設あんないその⑦
- ◆ボランティアコーナー
- ◆いいづな町で暮らす
- ◆安心暮らしのワンポイント
- ◆いいづなの事業所紹介
- ◆まちがいさがしクイズ
- ◆新 ささらばさら (4コママンガ)
- ◆りんごのつばやき

12月16日、外出する機会の少ない高齢者や障がい者の方を対象としたクリスマスランチショーが開催されました。この事業は、飯綱町社会福祉協議会が赤い羽根共同募金の配分金を財源に“希望の旅事業”として毎年開催するものです。

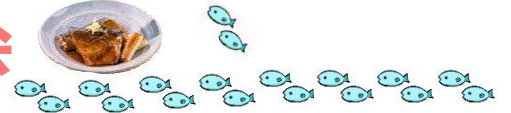
今年は、本格的な音楽を楽しんでいただきたいという趣旨から中野市のバラまつりなどで活躍している“ローズフェスタ合唱団”と指導者でテノール歌手の小林大作氏の出演によるショーを企画しました。

会場に美しく響き渡る歌声に、豪華なランチを前にしても箸が止まってしまい、ショーの終了後に慌てて召し上がられていた参加者もいました。

※この広報紙は、社協の事業内容と飯綱町の地域福祉に関する新鮮な情報をお届けするため、住民と飯綱町社会福祉協議会、町内の福祉を目的とする団体によって編集されています。



お節料理講習会



▲魚のさばき方を実演中

11月と12月の各1回ずつ町民を対象に、お節料理講習会が開催されました。この講習会は、年末にお節料理宅配事業の調理を担うボランティアの「より美味しいお節料理を提供したい」という希望により飯綱町社会福祉協議会が企画しました。2日間の日程に都合28名の方が受講し、ブリの照り焼きとブリ大根の調理方法について学びました。講師のブリを流れるようにさばき、三枚におろす包丁さばきなど熟練の技に参加者も「私も！」とぶりに向き合いましたが・・・

第2回目の講習会参加者の感想

12月7日、りんごパークセンターに於いて牟礼本町の「松田屋魚店」服田直幸氏(長野水産組合副理事長)を講師に迎え、料理講習会が開催され、配食弁当作り・高齢者昼食会のボランティアなど15名が参加し、お節料理に使える魚料理として「ブリの照り焼き」と「ブリ大根」を教えてくださいました。

今が旬のブリを、講師に用意していただいた専用の包丁で悪戦苦闘しながらも三枚におろし、照り焼き用、ブリ大根用に切り分けました。

照り焼きは、①フライパンにサラダ油をひき、②皮の方から焼き、③焼き色を付け、④余分な油を拭取り、⑤タレを絡め、⑥汁気が無くなり照りが出たら出来上がり。

ブリ大根は、①大根を厚めに切り下茹でし、②魚は熱湯に潜らせ臭みをとった後、水で汚れを落とし、③魚と大根を一緒に煮汁で煮る、④火を止めて冷ましながら味を含ませる。

出来上がった物を家に持ち帰り、家族と一緒においしくいただきました。色々とポイントを教えてくださいいただき大変参考になり、これからの料理に生かしていきたいと思いました。



手をつなぐクリスマス



12月9日(日)に、飯綱町アップルミュージアム内にあるi-café(アイカフェ)で手をつなぐ育成会のクリスマス会が開催されました。i-café(アイカフェ)のご協力により会場を貸し切り、総勢29名の方が参加されました。

クリスマス会では、全員でクリスマスソングの合唱、食事やゲームなど様々な催しが行われました。途中、井澤サンタクロース(社協会長)の登場に驚きと歓声があがり、サンタさんから参加者一人ひとりにプレゼントが配られました。最後は、ケーキの上へ雪に見立てた粉砂糖を振るうなど飾りつけをして皆で美味しくいただきました。

今回のクリスマス会は、事前に本紙でもお知らせをした結果、北部高校の生徒さんなど会員以外の方の参加もあり、例年に増して活気のある会になりました。初めて参加された方からは、「知っている人もいないため、参加をためらったが、参加したら皆さん明るい方が多くて楽しかった」というお話をいただきました。

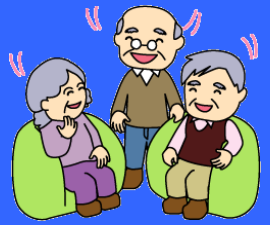
育成会では、多くの方に会のことを知っていただくため、今後も会員以外の方々との交流を積極的に行っていきたいと考えています。



▲手をつなぐクリスマス



飯綱町社協 施設あんない その⑦ “デイサービスセンターふれあいの園”



自分自身が、自分の家族が、“利用したい”を目標に

皆さんお元気ですか？今回はデイサービスふれあいの園の1日の流れと様々な活動を紹介します。

3日に一度はイベント！？盛りだくさんの事をやっています。載せきれませんが、楽しい活動の一部をお知らせします♡

午前の活動もいっぱい

- ・ミニ菜園の収穫
- ・漬物づくり
- ・ジャムづくり
- ・きのこ汁づくり

ボランティアさんによる 様々なイベント

- ・歌
- ・手品
- ・草笛
- ・バッタづくり(クラフト)
- ・サックス
- ・マウスオルガン
- ・アフリカダンス
- ・フラダンス

MENU!	
8:45~	お迎え
9:30~	健康チェック
	入浴
	午前の活動
11:40~	体操
	お口の体操
12:00~	昼食
14:00~	お昼寝
	体操
	レクリエーション
	おやつ
16:30~	お送り

毎月行うイベント風呂



- ・ハーブ風呂
- ・菖蒲風呂
- ・桃の葉風呂
- ・かりん風呂
- ・ひのき風呂
- ・ゆず風呂
- ・りんご風呂
etc

午後のレクリエーション

- ・買い物ツアー
- ・遠足
- ・焼き芋
- ・ハロウィン
- ・流しそうめん
- ・スイカ割り
- ・児童、生徒との交流
- ・おやつづくり
etc



お楽しみ昼食

毎月3日間行う豪華な昼食



★「体験利用」、「見学」いつでもOKです！お問い合わせください。☎253-8510

♪えべさ~えべさ えべさ えべさ~♪

このフレーズ覚えていただけましたか？ 毎週水曜日の午前11時から午後3時、会費1500円で介護保険を利用していない方のちょっと一息サロン『えべさ』



ボランティア・市民活動コーナー

三水第一小1・2年生 お年寄りと交流

・・・・・・11月28日に小学校区内の老人クラブ会員ら約60名と昔の遊びで交流・・・・・・

三水第一小学校1・2年生の児童と老人クラブ会員が「けん玉」「紙芝居」「お手玉」「紙すもう」「じゃんけん」等を通じて世代間交流をしました。児童は、老人クラブ会員を玄関まで出迎え、交流会の司会進行も自ら行うなど、とても温かな歓迎をしました。

交流会は、児童が設置した遊びのコーナーを会員が自由に回りゲームを楽しむという内容で、予定の1時間を双方がゲームに熱中し、時間が経つのも忘れる楽しいひと時となりました。

「お手玉コーナー」では老人クラブ会員が鮮やかな手さばきを披露し児童達を驚かせ、また「じゃんけんコーナー」では勝ち抜きじゃんけんには大きな歓声が上がると終始和やかな交流会となりました。

参加した老人クラブ会員は、「子供の頃の遊びを懐かしく思い起こし、一緒にゲームが出来て若返った気持ちになった。」「こういう機会でない学校に来る機会がない。沢山の孫達と接して元気をもらうことが出来た。」など、児童との楽しいひとときを振り返っていました。



▲紙相撲コーナーで交流

お知らせ・募集！

このコーナーの内容についての問い合わせ・申し込みについては、飯綱町ボランティアセンター（電話253-1001）【担当：吉田】までお願いします。

むれデイサービス

～ボランティア募集中～

内容—利用者との話し相手、お茶出し、入浴後のドライヤー掛け、レクリエーションの補助、昼寝用の布団敷き等

時間—午前9時半頃～午後3時頃までの間で、希望する曜日や時間帯。
※半日でも、冬期間のみでも結構です。

※土・日曜日の可能な方大歓迎

条件—どなたでも結構です。お友達同士大歓迎！

場所—むれデイサービスセンター（※ひだまり園内）

ご近所「除雪お助け隊」大募集！

～お年寄りや障がい者宅支援～

大雪に備え、自宅の除雪をするとき、ご近所にお住まいで除雪にお困りのお宅の除雪を“ちょこっと”して下さる方を募集しています。

雪が積もっても安心して暮らせる地域づくりのため、皆さんのお力をお貸しください。

ボランティアセンターでは「除雪お助け隊」の登録を行っています。

大勢のご連絡をお待ちしています！

将棋・囲碁・マージャン

～趣味を活かしたボランティア～

内容—福祉施設利用者と趣味活動を一緒に楽しんでいただけるボランティア

場所—飯綱町内の福祉施設

日時—利用者の施設利用日の活動となりますので受付後に個別に調整をさせていただきます。

時間—午後1時～3時頃までの間。
※おおむね月に1～2回程度

デイサービスセンターふれあいの園

ボランティア急募中！

内容—利用者との話し相手、ドライヤー掛け、お茶出し、昼食配膳、レクリエーションの補助等

時間—午前9時半～午後3時半頃までの間で、希望する曜日や時間帯。
※半日でも冬期間のみでも結構です。

条件—どなたでも結構です。お友達同士大歓迎！

場所—デイサービスセンターふれあいの園



老人クラブ連合会が主催するシニア向けの講習会開催

～元気に長生きするためのお話～

演 題—「元気で明るく前向きな生活を」～百歳まで長生きできる秘訣～

講 師—長野県立飯田創造館 元館長 柄木田 孝行氏

日 時—2月16日（土）午後1時30分～3時まで

場 所—元気の館（※町民会館併設）

条 件—関心のある方ならどなたでも参加できます。

参加費—無料

申込み—事前申し込みは不要です。当日、時間までにお越しください。

主 催—飯綱町老人クラブ連合会

問合わせ先—事務局（町ボランティアセンター内） TEL253-1001



いいづな町で暮らす



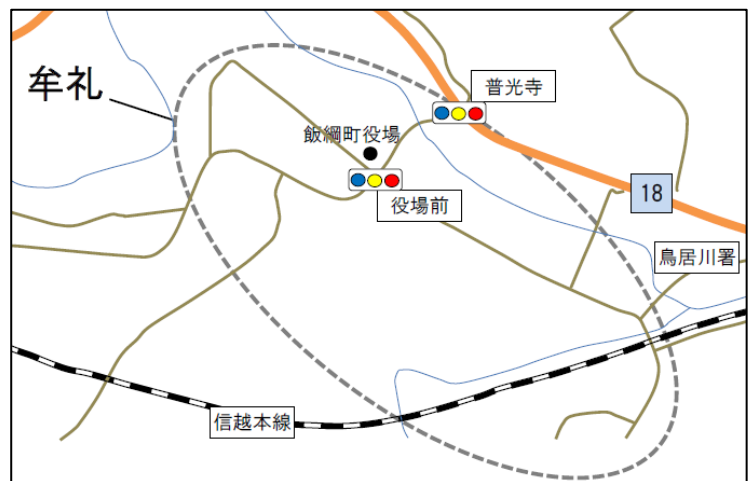
第6回目は『牟礼区』を紹介します。

冬場は気温も低く寒い上に、路面も雪が残っていたり凍結していたりと外出をためらってしまう悪条件がそろっています。そんな「外出が少なくなる冬こそサロンに参加して心身の健康を！」ということで、今回の“いいづな町で暮らす”では、牟礼地区いきいきサロンの取り組みについてご紹介します。

牟礼地区のいきいきサロン「サロンえんがわ」では、会場まで歩いていくには距離が遠い方や足の悪い方を地区の有志が送迎し、サロンへ参加できない方が生まれない取り組みをしています。

さらに、地域の福祉施設を利用している方もサロンの参加対象者として参加を呼びかけることで、活気ある地域に根差したサロンづくりをしています。

大勢の人が集まるってやっぱり楽しいこと！
皆さんの地区でも、地域のヒト・モノ・コトを見つめなおし、サロンの新しいサービスを検討してみてもいいかなと思います。



安心暮らしのワンポイント



テーマは「乾燥肌」

空気が乾燥して体中がかゆ～い！踵(かかと)が割れる！その原因は乾燥肌かも？保湿クリームや化粧品もいいですが、『お風呂で解決！乾燥肌！』なんてどうでしょう？

寒い季節はやっぱりお風呂！ということで今回は自宅で出来る美肌風呂をご紹介します。

お風呂その① 『日本酒風呂』 温めのお風呂にコップ1～2杯

日本酒を原料とした化粧品を見たことはありませんか？日本酒には美肌効果があるといわれるアミノ酸やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれているのです！

原材料表示に「米」・「米麹」と書かれていれば、安かろうが賞味期限が少し切れていようが大丈夫。リサイクル感覚で試してみてもいいかなと思います。ただし、アルコールに弱い方は注意が必要です。

お風呂その② 『牛乳風呂』 温めのお風呂にコップ1～5杯 よくまぜる・短浴で

牛乳に含まれる脂肪・タンパク質は乾燥した肌をなめらかにし、カルシウム・ミネラルも美肌に効果があるとされています。ほのかな牛乳の香りにはリラックス効果も。

こちらも賞味期限が少し過ぎていても問題ありませんが、長湯しすぎると逆に肌の脂質を取ってしまうのでそうならないように気を付けましょう。また、よくシャワーで体を流さないと匂いが残ります。

お風呂でモチリお肌になりませんか

※注意※ ◎浸かったお湯は洗濯に再利用できませんのであしからず。
◎肌に合わない場合は、おやめください。



わたしにピッタリを探そう!!

いろいろな福祉事業所紹介

みづの曜日広場 トランプゲーム

「歌う楽しさと笑顔いっぱいの日曜広場」と銘打ってケアプラザみづえデイサービスセンターにぞくぞくと沢山の皆様が集合します。

今日もマイクの奪い合いの中「北国の春」や「南国土佐を後にして」などの懐メロが次から次へと飛び出し、楽しい時間となりました。

昔懐かしい小学校唱歌では、元教員さんが皆の前に出て大きく手を振り指揮を執ります。さすがに地元の小学校で教壇に立っていただけあって右手と左手の微妙な動きもなかなかもので、ついつい全員が引き込まれ大きな歌声は、外にも聞こえる程の合唱となりました。

次に負けてはならぬと立ち上がり、いきなり直立不動で歌い始めたのは、「ここは、お国の何百里・・・と軍歌、皆も続けと言わんばかりに、ひたすら天井を見上げて見事に歌った。聞けば元帝国日本軍の軍曹であったとか、思わず「結構な歌でありました。」と最敬礼で答えてしまいました。

その後、皆様の話題は「もう言えは牟礼駅で沢山の兵隊さんを送ったなあ」とか「私は長野駅で空襲にあつて貨物の下に逃げ込んで助かったよ」「そうかい、よく生きていたなあ・・・」などと、次から次へと昔の思い出が走馬灯の様に会話の中に出てきます。

私たち職員は、そんな大変な辛い時代を生きてきた話をただ黙って聞くだけで、長い間生きてきた一人ひとりの思い出話の中に外見からは計り知れない、個人個人の人生をねぎらわずにはいられませんでした。

だからこそ、今日のこの時間を大いに楽しみ、笑って、又、笑って笑顔と幸せをいっぱい感じていただきたいと思えます。こんな調子で毎週「みづの曜日広場」は今日も賑わっています。

NPO法人SUN さんばだより

十二月十五日の今日は、あたり一面雪景色ですが、連日の冷え込みが和らぎ、まぶしいお日様の光に、軒下につるされた干し柿も（昨年よりすくない!）、事務室の力二サボテンの花も（昨年景品でいただいた）、ご利用者様方も、もちろん職員も（洗濯物が乾くから）とてもうれしそうです。

クリスマス会にプレゼントとしてお持ち帰りいただく例のかわいい(?)へびの絵柄のお団子アートが無事出来上がり、部屋の鴨居にすらーと、同じ凶案ながら微妙に違う表情と(へびの)、とへびの巻き具合で並んでいます。見上げるご利用者様は、心の中で「おらのが一番かわい!」と思っていらいらっしゃることと思いますが、裏側の名前を見ないと、どのへびがどなたのものか誰にも分からないのではないかと・・・。

さて十九日から五日間にわたり開催されるクリスマス会には、大勢のボランティアの皆様がおいでくださり素敵な出し物で、楽しいひと時を一緒に過ごしてください。練習が始まっています。モンペをはいて、あねさんかぶりで赤ちゃんをおぶっている利用者様、たきぎをしょって本を読んでいる利用者様、段ボール製の風呂桶が置かれ、段ボールで作った鎌、黒ヒールでできた袴も並び、時々「柴刈り、縄ない、わらじをつくり・・・手本は二宮金次郎」と歌声が聞こえてきます。総合するとこの出し物は・・・かな。

クリスマスといえば、おやつはケーキ。どれだけ立派に、安くできるか、担当者の腕の見せ所です。(手づくり?)さんばのクリスマス会、来てみてください。

新年の抱負



ある日、職員が「来年はどうしようかな」と仕事にボソッとつぶやいた時のこと。ご利用者さんが「来年?来年はお仕事がんばるよ!」と元気に返事をしてくれました。なんて嬉しい言葉でしょう!ご利用者さんがイキイキしている!

職員は、あれもこれもしなければ・・・。ああ、たいへんだ・・・。と、マイナス思考の塊を言葉にしたのですが、純粋な心を持ったご利用者さんは、そんなモヤモヤした塊を、場外ホームランのごとく、かつ飛ばしたてくれたのです。

そうか!頭であれこれ考えるのではなく、できることをがんばればいいのか!

「そうだね!来年はお仕事がんばろう!ありがとね!」

平成25年も、SUNの職員はご利用者に支えられながら、頑張って仕事をしていきます。

お問い合わせ先 NPO法人SUN 電話:026-253-0133 FAX:026-253-0166

真っ赤なあいつがやってきた

年の瀬にあおぞらに真っ赤な奴がやってきました。スポーツカーでも消防車でもトナカイさんでもありません。あおぞらでは冬の必需品、たのしい新型小型ハイブリッド除雪機がやってきました。八月に本紙であおぞらにやってくる野生動物と周辺環境を紹介させていただきましたが、動物ばかりでなくこの時期私たちには超難敵が訪れます。もう



ご察しの事でしょうが、あおぞらのある地域は町内でもトップクラスの豪雪地帯なのです。朝起き外を眺め積雪量の多さに驚くことは頻繁で、職員の除雪作業もたいへんなのです。昨年は平成十八年豪雪以来の大雪で職員一同空を眺めたため息ばかりでした。今年は、この真っ赤な奴のもしい助っ人を迎え、気合を入れ直しているのですが「どうか神様、今年の雪はほどほどにお願いします」と神頼みの今日この頃なのです。

町内の皆様、あおぞらにお越しの際は、大雪・路面凍結には十分にお気を付けの上、お出掛けください。

最後になりましたが新年も（福）林檎の里をどうぞよろしくお願いたします。

「二千イケアセンターいづな」日記

早いもので、平成24年も終わろうとしています。皆さんにとってどんな一年でしたか？今年の漢字が、発表されました。「金」だそうです。オリンピックの金メダルとはいかなくても皆さんの自分自身の金メダルは何でしょう？これは頑張ったといえるものはありますか？ご利用者さんが、一年間健康でセンターに通ってくれたことはご本人・家族にとってもまた私たちにとっても金メダルです！！来年も金メダルとれるようにお手伝いさせていただきたいと思います。

センターも2年目の年をご家族や町の皆様に応援していただき無事過ごすことが出来ました。ありがとうございます。これも金メダルです！！

冬になり活動量も減ったり、寒さで身体も硬くなります。センターでも今まで行ってきた体操に加えて、音楽に合わせて身体を動かすリズム体操風なものを取り入れて行っています。皆さんノリノリ？で笑顔で参加してくれています。スタッフも運動不足・ストレス？の解消に役立っています！皆様も冬場の運動不足の解消も兼ねて遊びに来ませんか？一緒にお茶を飲んだり、お話ししたりしましょう！お気軽にいつでも寄っていただければうれしいです！お待ちしております！



▲にっこりちいきでいちばんの笑顔！

前回まちがいさがしクイズ

☆☆お餅にまつわるうんちく☆☆

餅は東南アジアから稲作と共に伝わったようで、平安時代から正月などの行事の縁起物となっています。

「鏡餅」は鎌倉時代から始まったそうで、神聖な力が宿る餅を三種の神器の「鏡」に見立て、その年の歳神様にお供えます。お供えたことにより神様の力が宿った餅を包丁などで切ることは神様との縁を切ると考えられ、木槌で叩いて割ることで「運を開く」と重ね、「鏡開き」と言われるようになりました。食べることで「運とご利益」を取り入れましょう！

第79回

まちがいさがしクイズ解答

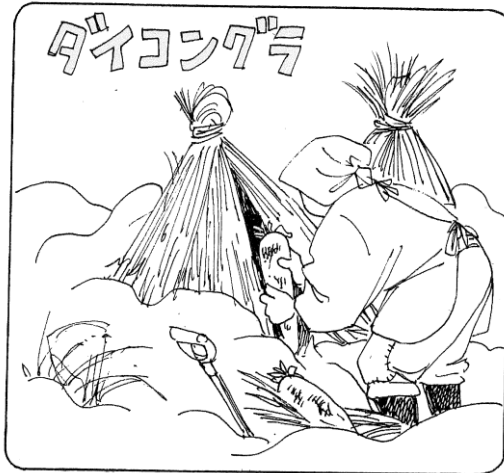
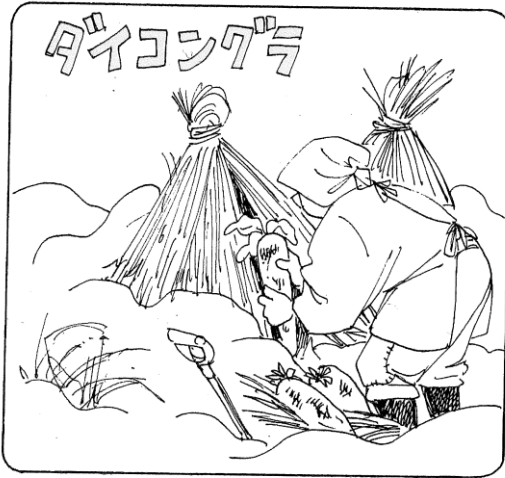
答えは 「臼のお餅ののび方」
「男性の口」
「女性の口」
「子供の表情」
「赤ちゃんの表情」

仲俣	愛子	様
渋谷	智恵子	様
西崎	啓吾朗	様
池田	ほのか	様
金子	せつ子	様

上記の皆様が当選されました

まちがいさがしクイズ

—第80回— 今月も「まちがいさがしクイズ」に挑戦
正解者の中から5名様には素敵な景品をプレゼント！



50 389-1201

飯綱町芋川 181
飯綱町社会福祉協議会
「まちがいさがしクイズ」係

- ・こたえ
- ・じゅうしょ
- ・なまえ
- ・でんわばんごう
- ・今月号の感想など

左右の絵を見比べて5つの間違いの答えがわかった方は、左記の要領でご記入の上、ご応募ください。締め切りは、1月11日です。
【消印有効】

※第79回まちがいさがしクイズの答えと当選者の発表は前ページに掲載してあります。



地域福祉の推進に活用させていただきます。

直売所様
二〇、六七〇円

牟礼農林産物

匿名様
二〇、〇〇〇円

柳澤 喜和様
五〇、〇〇〇円

寄付

新 くらげ (33)



りんごのじぶやき

史上稀に見る政党乱立のもとでの総選挙も終わりましたが、相も変わらざるの候補者も目を吊り上げて「改革だ! 改革だ!」と叫ぶ姿が目立ちました。かれこれ二十年もの間、「改革が必要だ!」「まだまだ改革が足りない!」「もっともっと改革を!」などという絶叫を聞き続けるこんな私でもさすがに辟易します。「改革」すれば良くなるって言われてみんなが「改革」を信じて支持して、その結果「改革」はかなり進んだようですが、その割に毎日の暮らしに余裕が感じられないのは何故なのでしょう? 「改革」で何を得られ何を失ったのでしょうか?

「改革」の結果、無駄遣いは減ったかもしれませんが、ある人は仕事を失い、またある人は収入を失い、ご近所の商店街を失い、人と人との絆を失い、みんなピリピリして余裕を失い、収入のある人・生活に余裕のある人・仕事のある人を妬んだり非難したり、私たちが待ち望んだ「改革」とはこいつらものだったのでしょうか? それでもなお中央のマスコミは全国一律に「あれも変えろ」「これも変えろ」などと、十把一絡げ(じっぱひとからげ)に煽りますが、地域には地域の実情があるんです。都会では「改革」すべきことでも飯綱町のような田舎では通用しないものがあると思います。

私も「改革」を否定はしませんが、なぜその「改革」が必要なのか、それは誰のための「改革」なのか、そのために何を变えるべきか、何を变えてはいけないのか、飯綱町に住む立場で自身の五感を研ぎ澄まし、今の日本を覆い尽くす様々な「改革願望」を静かに見定めたいと思います。