



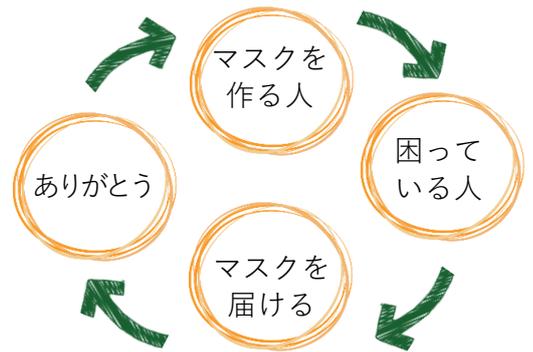
# ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2020年6月号

## 👊 手作りマスクで新型コロナを乗り越えよう 👊

新型コロナウイルスの影響で地域や人との繋がりの希薄さが心配されています。ご自宅で作ったマスクが必要としている方に届くことで、繋がりを感じて頂ければと思い、社会福祉協議会ではマスクを作る取り組みを始めました。この取り組みで、社協に少しずつマスクが届き始めています。

作ったマスクを地域で必要としている人に届けたい方は社会福祉協議会（TEL33-2810）にご連絡ください。頂いたマスクは社協が責任を持ってお届けしたいと思います。また、シニア大学北信学部でも「スマイルプロジェクト」の名称でマスクを集める事業が始まりました。



### “スマイルプロジェクト”とは？



新型コロナウイルスにより、「いつも会える人と会えない」「家に閉じこもりがちでテレビやネットを見ているだけで、不安で心が弱ってしまっている」等、人と人との距離が離れがちになってきています。

この不確かな困難さの中だからこそ、“つながっている感覚”が必要となってきます。一枚でも多くマスクが行き渡ることを目的に、【マスクの下のあなたが笑顔でありますように…】という願いがこもっています。

多くのおみなさまの  
「参加の力」を活かして  
この大変な状況をみんなで  
乗り越えましょう！



### ～マスク箱を設置しました！～

お使いにならないマスクがありましたら、お持ちください。

町役場・各公民館・福祉センター・つみ住民活動センターに箱を設置しました。

地域で必要とされている方に活用させていただきます。

※未使用・未開封のマスクに限ります。



山ノ内町社会福祉協議会 電話:33-1105 FAX:33-8413  
 つつみ住民活動センター 電話:33-2810 FAX:33-2830

## 新型コロナウイルス感染拡大の影響による休業等で、 生活資金にお悩みの皆様へ

### ～総合支援資金（生活支援費）の特例貸付を実施～

5月号には「緊急小口資金の特例貸付を実施」のご案内をいたしましたが、失業者等、日常生活全般に困難を抱えており、継続的な相談支援と生活費を必要とする場合に貸付を行います。

- 対象者：新型コロナウイルスの影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯
- 貸付上限額：(単身世帯) 月15万円以内  
 (複数世帯) 月20万円以内 ※貸付期間：原則3月以内
- 据置期間：1年以内
- 償還期間：10年以内
- 貸付・保証人：無利子・不要

※持参いただくものなど、詳細は町社会福祉協議会にお問い合わせください。

## “フードバンク”をご存じですか？

フードバンクとは、「食料銀行」を意味する社会福祉活動です。  
 まだ食べられるのに、さまざまな理由で処分されてしまう食品を、食べ物に困っている施設や人に届ける活動のことを言います。

### 🍓 フードバンクで募集している主な食品 🍏

- 缶詰（ツナ、サバ、焼き鳥、フルーツ、ホールトマトなど何でもOKです！）
- レトルト食品（カレー、ミートソース、親子丼など）
- 麺類（カップラーメンや包装袋に入ったラーメン、うどん、そば、パスタなど乾麺）
- 調味料（砂糖、塩、醤油、油、中華調味料、めんつゆ、ソース、マヨネーズなど）
- お米（市販の物、農家の方からの提供については粳（もみ）の状態でご米まで）
- 小麦粉などの粉ものなど
- お菓子（おせんべい、クッキー、チョコレート、あめなど）
- 防災備蓄品の入れ替え食品

※長期保存が可能な食品（未開封の物）  
で、賞味期限が1ヶ月以上あるものをご  
提供下さい。



お問い合わせ  
 つつみ住民活動センター 担当：芦原・鈴木

## Information

### 🌸手をつなぐ育成会会員募集！🌸

手をつなぐ育成会は、知的障がいを持つ本人とその親と一緒に活動する福祉団体です。子供たちが故郷である町内で、自分らしく生活が出来るように、気軽な雰囲気の中で様々な活動を行っています。

- ・ふれあい広場への参加
- ・福祉先進地の視察研修
- ・健康づくりや福祉制度の学習会
- ・クリスマス会や日帰り旅行などの交流会
- ・長野県手をつなぐ育成会への参加

会費：親子（一軒）…年間2,000円

お申込み・問い合わせ 山ノ内町手をつなぐ育成会事務局（つつみ住民活動センター） 担当：滝澤

### 🌸わくわく商店街開催のお知らせ🌸

わくわく商店街の休止中は、ご不便をおかけし申し訳ございませんでした。この度、緊急事態宣言の解除に伴い、**7月8日水曜日から再開いたします**。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

しばらくは、お買い物のみ実施し、お茶のみサロンを休止といたします。また、お出掛け前の検温、マスクの着用をお願いいたします。

※送迎時間は、個別にお知らせします。

お問い合わせ わくわく商店街事務局（つつみ住民活動センター） 担当：滝澤



## ～山菜のこと詳しく調べてみました～



これからの時期、山ノ内の山菜といえば“根曲り竹”が有名ですね。しかし、目立たずともまだまだ美味しい山菜があります。今回は、自ら山菜も取りに山に行く地元の山菜料理名人にお話を伺いました。

みずな（ウワバミソウ）		エラ（ミヤマイラクサ）
春～秋（5～10月）まで、長く食べられる為山では最も重宝する山菜です。クセもなくどんな調理にも合います。また、“みず”とも呼ばれています。	<b>特徴</b>	ブナ林を代表する山菜の一つで、※イラ（とげ）がある姿からは想像できない程、クセが少なく万人向きの山菜です。秋田県では山菜の代表格「山菜の女王」と呼ばれています。
漢字では、“蟒蛇草”と書きます。ウワバミ（大蛇）の住みそうな暗くジメジメした所に生えることから“ウワバミソウ”と呼ばれているようですが、諸説あります。	<b>名前の由来</b>	深山に生え、刺（とげ）で刺すことから深山刺草（ミヤマイラクサ）と呼ばれています。また、秋田県では、愛情を込めて「アイコ」と呼ばれているそうです。
軽い切り傷、虫刺されには、生の莖や根莖を採取し、たたき潰して汁を患部に塗布します。また、お盆過ぎから初秋になると実をつけ、その実は“ミズの実”“ミズタマ”といい、生のまま塩をふりかけると美味しいそうです（ミズの実の塩こくり）。	<b>豆知識</b>	イラクサの仲間を中国では蕁麻（じんま）と言い、蕁麻疹（じんましん）はイラクサの細かいトゲに刺されたあとにできる赤い発疹に似た症状になるところからつけられたそうです。また、リュウマチや小児のひきつけに良いそうです。
おひたし、ミズたたき、即席漬け、汁の実、煮付け、油炒め、卵とじ、和え物など。ミズの若葉は天ぷらが美味しいそうです。また、豆知識にもある実ですが、丁度良いタイミングで天ぷらにすると絶品だそうです。	<b>料理</b>	葉はみそ汁の具、天ぷらに。葉を冷凍保存した後で各種料理や炊き込みご飯に入れると美味しいそうです。莖はおひたし、和え物、酢醤油、あんかけ、粕和え、磯まき、すまし汁、卵とじ、漬け物など様々に合うそうです。

※皆さんが、普段使用している「イライラする！！」の“イライラ”の語源は、この草木の刺（とげ）のことをいう“いら”からきているようです。

～社協の予定～

6月

11	木	ほのぼのランチ
12	金	脳元気教室
13	土	結婚相談所(9:00～12:00)
14	日	
15	月	みんなの食堂打ち合わせ
16	火	結婚相談所 脳元気教室
17	水	
18	木	ほのぼのランチ
19	金	脳元気教室
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	結婚相談所 脳元気教室 手芸教室
24	水	
25	木	ほのぼのランチ 社協理事会
26	金	脳元気教室
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	結婚相談所 脳元気教室
1	水	
2	木	ほのぼのランチ
3	金	脳元気教室
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	結婚相談所(14:00～20:00) 脳元気教室
8	水	わくわく商店街
9	木	ほのぼのランチ

★ご寄付をいただきました★

みなさまのご芳志に心よりお礼申し上げます

- 宮田 守 様 10,000円  
 匿名 様 10,000円  
 旭ゴム(株)グループ  
 あさひ翠泉荘 様 医療用マスク 300枚  
 極楽寺 様 手作りマスク 50枚

お寄せいただいた寄付金は社会福祉基金に積立し、福祉事業に役立たせていただきます。

なお、その他にタオル等の寄付をいただきました。お名前は省略させていただきますがお許し願います。

温かいご芳志、誠にありがとうございます。

いきいきサロンのご紹介【第5回】



ぬくもりの会(湯河原二組)



～地域ぐるみで支え合う、地域住民主導の福祉活動～

- 《設 立》平成11年  
 《対 象 者》75歳以上  
 《参加人数》約18名  
 《役 員 数》8名  
 《参 加 費》なし  
 《活動時期》年4回前後  
 《活動内容》年間を通して様々な活動を行っています。



前 年 度 内 容	
4月	お花見等
8月	世代間の交流
10月	ミニ運動会
12月	クリスマス会

梅雨の時期・世界にはこんな場所もあるんです！



豆  
知識

スーダン ワディノルファ 無人島 マッコリーニー島

年間降水率0%

年間降水率84.1%

年間0日

年間307日

降りすぎも困りますが、全く降らないのも困りますね。

編集後記

「やっぱり帰ったらダメだよな?」「残念だけどダメだね。」そんな辛い決断を強いられた G.W から1ヶ月が過ぎようとしている。私と同じ思いをした親たちはたくさんいたことでしょう。

少しずつ不慮が解除されてきた今、帰省できたら作ってあげたい『息子の大好物リスト』が日々増えている今日この頃です。A

社 是 安全・尊厳・満足 =地域住民のみなさまと共に歩む社協=

●福祉通信ちからこぶ 令和2年6月10日発行 ●発行者 社会福祉法人山ノ内町社会福祉協議会

●〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穩 3371-2(山ノ内町地域福祉センター内) TEL 0269-33-1105 FAX 0269-33-8413

●URL <http://www.honobono-shakyo.or.jp> ●E-mail [info@honobono-shakyo.or.jp](mailto:info@honobono-shakyo.or.jp) ●印刷 山ノ内町社会福祉協議会

