



# ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2009年12月号 脳元気教室の参加者 書



## 脳元気教室



社協では介護予防事業として、春や夏はバスハイクに出掛けたり、歌や体操、創作活動に料理教室など、また音楽療法や朗読、内容盛りだくさんで毎週金曜日10人程度の参加者が集まり、『脳元気教室』を開催しています。

11月13日(金)は料理教室として「はやそば」と「リンゴジュース」を作りました。

### このひとに注目

今月の表題を書いてくださったのは、脳元気教室に参加されている皆さんです。普段は、お一人の方に書いていただいてありますが、今回は共同作業で5名の方に一字ずつ書いていただきました。

料理教室のお話を聞いたところ、「はやそばは、昔でいう『そばかき』でおそばが結構好きだからよく食べたよ。」「今回作ったはやそばは、柔らかめだったけど、昔はゴジゴジして硬かった。」「リンゴジュースは、水の分量を調整するのが難しかったけど、段々と慣れてきたら自分量でやっていました」と話してくださいました。作った事があるというだけあって手際良く完成させてしまいました。昼食をしっかり食べて来ていきましたが、大勢で食べるとまた雰囲気も変わり皆さん別腹で完食されました。

\*福祉通信『ちからこぶ』は、再生紙を使用しています。

# News

## 環境・リサイクルボランティア講座

地域で輝こう！おやじの底力と題して「すぐをだそう！知恵をだして、ゴミは宝。費用ゼロ。」をテーマに、団塊世代の男性を対象に開催されました。

第1回目は顔合わせ・オリエンテーションを行い、第2回目からは山へ行き行灯に使う木や秋の味覚を採集しました。第3回目はダンボールを利用し、米ぬかと腐葉土のみを使用した堆肥づくりの元を作りました。生ゴミを堆肥にするには…「①適当な湿り気と通気を良くすること。②生ゴミを濡らさない。③乾いた土や腐葉土、落ち葉や米ぬかを加えよく切り返しをして水分の調節と通気を良くすること。④生ゴミを細かくして入れること。」がポイントです。第4・5回目は行灯づくり。第6回目は酒のつまみづくりを行い、手作りの行灯の光の中で交流をして、これからの活動につなげていけるよう仲間作りを行いました。

この講座から学んだことは、人は自然とふれあい共存しながら生活していること。世の中にはいろんな物がある。自分で作ったものは愛着がありいつまでも大切にする。宝物にもなる。アイデアや工夫次第で無駄にしないという心構えができリサイクル活動につながっていくのではないでしょうか。



## 高齢者生きがい活動

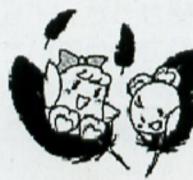
高齢者生きがい活動支援事業として「お花を楽しむ会(毎月第3水曜日)」「手芸教室(毎月第3月曜日)」「手まりの会」「やすらぎの会」を行っています。

11月16日(月)手芸教室の皆さんは千曲市にある「武水別神社」で開催されていた、『千曲大菊花展』を見に行きました。武水別神社は「やわたの八幡さま」で親しまれ沢山の神様が奉られています。また、境内には歌碑や句碑が多く松尾芭蕉や小林一茶など多くの俳人が訪れ所として有名な「長楽寺」に行きました。今回は、菊の花に紅葉、姨捨の棚田を見て、秋を満喫できる外出となりました。



ご協力ありがとうございました

## 平成21年度 赤い羽根の共同募金



総額 2,190,643円

(平成21年11月20日現在)



## デイサービス

### ○運動会○

11月16日(月)～20日(金)まで、毎年恒例の「運動会」が開かれました。利用者さんが紅白に分かれ、「応援合戦」「大玉送り」「何が来るかな?引っぱって引っぱってゲーム」の競技を楽しみました。



### ○願い事ツアーオ

6月より実施していた「願い事ツアーオ」も11月で終了しました。中野一本木公園のバラを見に出掛けたり、小布施を散策、志賀高原の紅葉狩り、善光寺へお参りに出掛るなど、できるだけ利用者さんの希望に添えるようなツアーオを企画しました。



## Information

### ○●○ フィリピン慰霊巡回 参加者募集 ○●○

(財)日本遺族会主催のフィリピン戦跡慰霊巡回を平成22年3月に実施することを予定しています。先の大戦で肉親をフィリピン・ルソン島で亡くされた方々を対象に、慰霊友好親善事業に参加された方々を含め、戦没者の関係者ご遺族であれば、どなたでも参加できますので、この機会に参加される事をお勧めします。

#### >> 募集要項 <<

- ・巡礼予定地域 フィリピンルソン島内マニラ周辺、マニラ東方山地及び中部ルソン
- ・予定期間 平成22年3月15日(月)～22日(月) 東京集合日を含む7泊8日
- ・募集人数 2班編成で合計40名(募集人員を上回った場合は選考となります。)
- ・参加資格 戦没者の遺族(妻、遺児、配偶者、兄弟・姉妹、甥・姪、孫)
- ・参加費用 概ね20万円程度 ※参加希望人数及び選択した帰着空港により金額が異なります。
- ・帰着指定4空港 成田、中部、関西、福岡
- ・申込方法 山ノ内町遺族会へお問い合わせください。
- ・お問い合わせ 町社会福祉協議会 電話: 33-1105 有線: 2038

### ○●○ 慰霊友好親善事業 「戦没者遺児による慰霊友好親善訪問」 ○●○

(財)日本遺族会では、今年度特に応募者が多かった地域(西部ニューギニア、東部ニューギニア、フィリピン、ミャンマー、中国を予定しています)で、慰霊追悼を行うと共に友好親善の一環として現地の小学校や病院等の施設を訪問し交流を深める事業を予定します。

#### >> 募集要項 <<

- ・行程 地域により日程が異なります。詳しくは山ノ内町遺族会へお問い合わせください。
- ・贊助金 10万円 ただし自宅から集合場所までと、解散場所から自宅までの国内交通費、帰国当日の宿泊費用等は個人負担となります。
- ・申込方法 山ノ内町遺族会へお問い合わせください。
- ・お問い合わせ 町社会福祉協議会 電話: 33-1105 有線: 2038

12月

# ～社協の予定～

9	水	
10	木	・ほのぼのランチ 社協役職員研修視察 (池田町)
11	金	・脳元気教室 ・ぬくもり会
12	土	・上条区あたっしゃ会 遺族会理事会
13	日	・本郷ふれあいの日
14	月	
15	火	・結婚相談所
16	水	・ISO 9001 審査
17	木	・ほのぼのランチ
18	金	・脳元気教室
19	土	手をつなぐ親の会クリスマス会 (10:30~ 地域福祉センター)
20	日	介護者リフレッシュ教室 (フラワーアレンジメント)
21	月	
22	火	・結婚相談所・社協理事会(15:15~)
23	水	天皇誕生日 デイサービス・配食等 営業
24	木	・ほのぼのランチ
25	金	・脳元気教室 サンタでクリスマス
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	デイサービス・ 配食等 営業
30	水	
31	木	おせち料理配達 等配食・訪問入浴
1	金	元日
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	・結婚相談所
6	水	
7	木	・ほのぼのランチ

社協 安全・尊厳・満足 =地域住民のみなさまと共に歩む社協=

- 福祉通信からこぶ 平成21年12月9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穂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 うさぎや印刷

☆ご寄付をいただきました☆  
みなさまのご芳志に心より御礼申し上げます。



あおぞら広場実行委員会  
(実行委員長:青木正彦様)  
6,000円

文化祭参加13団体より売上金の一部からご寄付いただきました。

(上半期)

畔上 旭 様	20,000円
匿名 様	20,000円
匿名 様	50,000円
匿名 様	36,023円
エンゼルリゾート様	7,000円
山内町卓球連盟様	15,000円

お寄せいただいた寄付金については、福祉基金に積立し、その果実を福祉事業に役立させていただきます。なお、この他にもたくさんの方から、雑巾おむつなどのご寄付をいただきました。温かいご厚志、誠にありがとうございました。

## TAKEZOUの4コマ漫画

～生活に笑いをお届けします～



## 編集後記

今年も残すところ、あとわずかですね。みなさんは、どんな1年でしたか?

年中通して、インフルエンザが流行しビクビクでした。風邪やインフルエンザはもちろん、ケガや事故には十分注意して、元気に新しい年をお迎えください!! (T)