



ちからこぼ

福祉通信「ちからこぼ」2013年9月号 平山 匠 書 ひらやま たくみ

～夏休み福祉体験～

町内に住む学生さんを対象に、福祉体験教室を開催しました。

体験1 「ブラインドサッカー」

8月8日(木)に北信地域合同で行われたブラインドサッカー教室では、暑い日差しの中、目隠しをした学生さん達が汗だくになって、音の鳴るボールを追いかけていました。

昼食は自分たちで用意した炊き出し食でカレーを頂きました。



体験2 「避難所体験お泊まり会」

8月10日(土)、11日(日)にかけてつつみ住民活動センターで行われた避難所体験では、災害時を想定しての食事づくり、入浴、寝泊り、ロープワーク等を学習しました。

「夜は暑くて寝られなかった」と、屋外のテントの寝泊りは大変そうでしたが、他の学校の生徒たちと学年を超えて、楽しみながら体験学習ができました。



全員集合!



竹の先に生地をぬって焼く
バームクーヘン作り

常岩の里ながみね 秋桜祭

今年で32回目を迎える「秋桜祭」です。お気軽に遊びに来てください!!

日時：平成25年10月5日(土)

10時～13時30分

場所：常岩の里ながみね

飯山市大字常磐100番地

電話：0269-62-0051

内容：バザー・各種屋台・福祉ショップ出店・食事コーナー・施設生産物の展示販売・ステージ発表

各方面の著名なグループの演奏や出し物

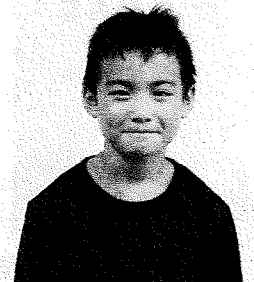
今回表題を書いてくださったのは、東小学校の平山匠さんです。平山さんは、『夏休み福祉体験』で「点字パソコン」、「福祉施設体験」、「ブラインドサッカー」、「避難所体験」の全てに参加していただきました。全参加の中で一番の思い出は「避難所体験」だそうです。ちまきづくりやドラム缶風呂、テントでのお泊り、ロープワーク等様々な体験をしていただきました。テントでのお泊りでは「流れ星を見て嬉しかった。」との感想でした。平山さんは、低学年の参加者にも優しく接してくれ、ムードメーカーとして盛り上げていただきました。

元気いっぱいな平山さんは、放課後は「友達と散歩をする」という遊び方もしているようです。

今回の様々な体験を日頃でも活かして行ってほしいと思います。

この人に注目

ひらやま たくみ
平山 匠さん





ボランティア情報誌

第10号

平成25年9月10日発行

山ノ内町住民活動センター運営委員会

第37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す

- 日時：平成25年11月16日(土)13時00分～20時30分

ウェルカムプログラム・全体会・情報交換会

平成25年11月17日(日)8時45分～12時30分

分科会・クロージング



- 場所：ホテルタガワ

- テーマ：北信濃よりハッシン！ずく出し 知恵だし 支えあい！

- 申込み・参加費：町社会福祉協議会またはつつみ住民活動センターまでお問い合わせ下さい。

- コメント：北信濃のボランティアや地域活動の魅力を長野県全体に発信するとともに、活動者同士が出会い、繋がるきっかけづくりの場として、また、新たな活動のはじまりの場として、県内のボランティア・地域活動の更なる発展のために開催するものです。

- 今回は北志賀のホテルタガワをメイン会場として開催されます。

※郷土食、工芸品の見本市等も企画しております。多くの方のご参加をお待ちしております。



ボランティアグループ紹介

☆ グループ名：どんぐり絆の会

☆ 代表：菅沼 久子

☆ グループ人数：10人

☆ 創立：平成22年2月

☆ 活動内容：ボランティア活動に必要な勉強会

絵手紙

茶道(裏千家)

人形劇

わくわく商店街のお茶出し、

おもてなし



☆ グループの特徴：会員の活動については、できる範囲内とし、無理はしない。

お年寄り同士が喜んで下さるのが何よりだと思っています。

☆ その他：写真はふれあい広場での、お抹茶コーナーです。

知恵の『わ!』クッキング

上条の和田さんよりおいしく簡単なお助け一品を教えて戴きました。

キャベツのミートソース煮

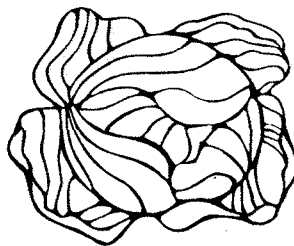
材料

- キャベツ 1個
- ミートソースの缶詰め 1缶

作り方

1. キャベツを洗い、芯を取る。
2. キャベツを8等分にする。
3. 鍋に切ったキャベツ、ミートソースの缶詰めを入れる。
4. ミートソースと同量の水を入れる。
5. ふたをして中火で煮る。

★ ミートソースを出した缶の中に水を入れると缶についているソースも全部洗い出せます。



ボランティア研修視察参加者募集

日時：平成25年10月17日(木) 8時30分出発

場所：新潟県 柏崎市社会福祉協議会

内容：災害時のボランティア活動の取り組み
について

買い物および散策(日本海鮮魚センター)

参加費：1,500円(食事代)

申込先：10月4日(金)までにつつみ住民活動
センターへ参加費を添えてお申し込み
下さい。

ボランティア交流会参加者募集

美味しい肉を囲んで、みんなで交流を深めよう!

日時：平成25年10月27日(日)

11時00分～16時00分

場所：つつみ住民活動センター

内容：屋外でバーベキュー、味噌汁づくり

参加費：1,000円

申込先：10月18日(金)までにつつみ住民活動
センターへ参加費を添えてお申込み
下さい。

つぶやき♪

今年のお盆休み、初めて中学生時代の学年同窓会が開かれました。

他のクラスと同級会が重なった時に、幹事の男子がこれならいっそ学年同窓会を!と思いついたそうです。私は幹事から連絡係をおおせつかり、それならと学年の先生の参加を提案してみました。そしてついに先生と生徒の合わせて30数名が20数年ぶりにご対面!

いろいろお付き合いがありますが、10代の頃から一緒に過ごした経験は何にも代えがたいものがあるとしみじみ。そして歳を重ねたからこそ話ができる仲にもなれたり。

先日80代の方から「70歳の頃から同窓会を始めたんだよ」とお聞きし、とても励みになりました!

PN：アラフォー主婦

ボランティア情報誌は、年4回発行しています。掲載を希望する方は気軽に原稿をお寄せください。

〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3252-5 つつみ住民活動センター

電話：0269-33-2810 有線：4280 ファックス：0269-33-2830



～社協の予定～

9月

10	火	・結婚相談所 二市二郡結婚相談員連絡協議会 合同イベント実行委員会
11	水	・わくわく商店街 二市二郡結婚相談員連絡協議会 合同イベント実行委員会
12	木	・ほのほのランチ 県社会福祉大会 (大町市)
13	金	・脳元気教室
14	土	信州あいサポートフォーラム2013 (ホクト文化ホール)
15	日	
16	月	敬老の日 デイサービス等営業
17	火	・結婚相談所
18	水	
19	木	・ほのほのランチ
20	金	・脳元気教室
21	土	介護者リフレッシュ教室 (オイルマッサージ)
22	日	・余暇活動(サンアップル)
23	月	秋分の日 デイサービス等営業
24	火	・結婚相談所
25	水	・わくわく商店街(岐阜県山県市視察)
26	木	・ほのほのランチ ・PM社協理事会
27	金	・脳元気教室
28	土	ゲーゴゲーム全国大会 抽選会 (つつみ住民活動センター)
29	日	
30	月	町戦没者慰霊法要・追悼式
10月 1	火	・結婚相談所
2	水	介護者リフレッシュ(一泊)事業 (草津温泉)
3	木	・ほのほのランチ
4	金	・脳元気教室
5	土	ゲーゴゲーム全国大会 (文化センター)
6	日	
7	月	
8	火	・結婚相談所

○山ノ内町戦没者慰霊法要並びに追悼式○

《期日》平成25年10月1日(火)
 《日程》慰霊法要：午後1時30分より(平和観音忠霊塔)
 町追悼式：午後2時30分より(町文化センター)
 懇親会：午後4時40分より(町文化センター)
 《申込み》申し込み用紙と参加費1,000円を添えて遺族会連絡員もしくは町遺族会事務局へ9月13日(金)までにお申し込み下さい。
 《その他》各方面より送迎車が出ます。時刻等はお問合せください。
 《問合せ先》町遺族会事務局
 (つつみ住民活動センター 電話：33-2810 有線：4280)

○一人暮らし高齢者支援事業『おたっしゃ会』○

町内の一人暮らし高齢者(65歳以上)の方を対象に今年も「おたっしゃ会」を実施します。
 《期日》東部・南部 平成25年10月16日(水)
 西部・北部 平成25年10月21日(月)
 《会場》ホワイトイン北志賀 《参加費》1,500円
 《申込み》お近くの民生委員へ9月15日までにお申込みください。
 《その他》当日のバス時刻表等を後日直接通知します。
 《問合せ先》つつみ住民活動センター(電話：33-2810 有線：4280)



ワンポイント介護③ ~イスからの安定した立ち上がり方~

①イスには少し浅めに座ります。



②足は肩幅くらいに開き、つま先がひざより前に出ないように座ります。

③両手をひざに乗せておじぎをするように、立ち上がります。



緑葉録

あれは便利、でもなかなか購入に踏み切れなかったキッチン用品が我が家にやってきました。その名も「サラダライヤー」(回転式野菜水切り器)!! そうです、洗った生野菜を素早く水切りしてくれる、アレです。今までの苦労(笑)は、どこへやら、パリパリレタスにドレスリングが良くなじみ、美味しく頂きました。(N)

社 是 安全・尊厳・満足 =地域住民のみなさと共に歩む社協=

●福祉通信ちからこぶ 平成25年9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穏3371-2(山ノ内町地域福祉センター内)TEL 0269-33-1105 FAX0269-33-8413
 ●URL <http://www.honobono-shakyo.or.jp> ●E-mail info@honobono-shakyo.or.jp ●印刷 山ノ内町社会福祉協議会