

ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2015年7月号 北信地区障がい者スポーツ大会の参加者の皆さん 書

第27回北信地区障がい者スポーツ大会

6月20日(土)、飯山の長峰多目的運動広場にて障がい者スポーツ大会が開催され、山ノ内町から38名の方が出場しました。当初、雨の心配もありましたが、好天に恵まれ、それぞれ個人種目、団体種目に汗を流しました。

団体の「ゲートボールリレー」は惜しくも入賞を逃してしまいましたが、「養老の滝」は事前の練習の成果もあり2位、また、選抜リレーも2位となり大健闘でした。今回は総合で6団体中4位という成績でした。

参加者からは、身体を動かす大変良い機会になったと喜んでくださいました。



宝釣り



フライングディスク



パン食い



養老の滝

この人に注目

今回の表題を書いてくださったのは、障がい者スポーツ大会に参加された仲良し5人組の生玉さん、黒岩さん、斉藤さん、富沢さん、山岸さんです。それぞれ1文字ずつ書いていただきました。

身障協会の事業によく参加され、いつも楽しそうに話して大きな声で笑っています。今回のスポーツ大会も楽しみにされていたようで、持ち寄ったお菓子や漬け物を食べながら応援していました。

今後も多くの事業に顔を出して、たくさんの笑い声で会場を明るく盛り上げていただきたいと思います。



山ノ内町社会福祉協議会決算報告

【平成26年度一般会計決算概要】

平成27年3月31日現在

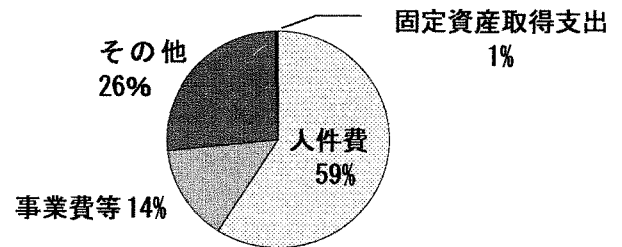
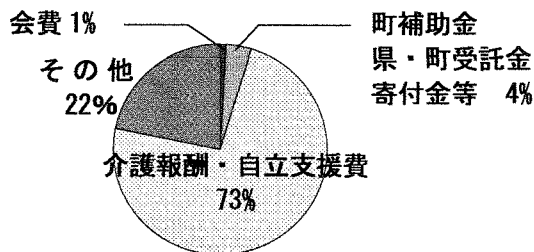
《資金収支概要》

【収入】 (単位：千円)

会費	3,995
町補助金	5,636
県・町受託金	12,688
介護報酬・自立支援費	346,842
寄付金	411
共同募金配分金	1,325
事業収入等	16,410
前年度繰越	98,758
合計	486,065

【支出】 (単位：千円)

人件費	286,790
事務費	10,386
事業費等	69,730
固定資産取得	1,761
社会福祉基金・経営安定基金	11,375
退職積立	9,401
当期末支払資金残高	96,622
合計	486,065



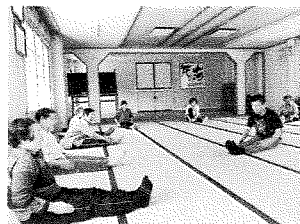
みんな元気！いきいきサロン！

◆なから会(土橋)◆

6月23日(火)、14名が参加されました。講師の指導の下、手足のマッサージや筋肉をほぐす、血流を良くする等の体操をゆっくりと時間をかけておこないました。「朝起きてから数時間は身体のこわばりがある。体操をすると体が軽くなる。」と話されていました。

日頃から体操をしている皆さんなので、少し難しい動作も難なくできていました。

★なから会・毎月2回、午前中に健康体操を中心に活動をしている会です。



◆滝わしお茶のみ会(湯田中 わしの湯組、滝の湯組)◆

6月24日(水)、滝の湯組公会堂でおこなわれました。町役場健康づくり支援係の涌井保健師を迎え、健康講話を聴きました。平均寿命と健康寿命(介護を必要とせず自力で生活ができる期間)、死亡の原因となる病気の話、これから本格化してくる熱中症の予防法の話をしていただきました。



まいさぼ出張相談所

平成27年度から「生活困窮者自立支援法」に基づき、長野県社会福祉協議会では県内9か所に生活就労支援センター「まいさぼ」を設置しました。

山ノ内町社会福祉協議会は「まいさぼ出張相談所」を設置し、相談者がより気軽に相談できる拠点としてきめ細やかな総合相談の体制を整えたいと考えています。

相談内容例示

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ① 住込みの仕事をした。 | ⑤ 借金、債務がある。 |
| 住まい、食料、仕事が欲しい。 | ⑥ 仕事がなかなか見つからない。 |
| ② 病気で働けない。生活できない。 | ⑦ 仕事が続かない。 |
| ③ DV、障がい等で複合的な問題を抱えている。 | ⑧ 引きこもり状態から抜け出したい。 |
| ④ お金がない。食料がない。 | ⑨ 家族が働かない。 |

【まいさぼ飯山】 飯山市大字飯山1211-1
飯山市福祉センター2階
電話:0269-67-0269

【まいさぼ出張相談所】山ノ内社会福祉協議会
電話:0269-33-1105
有線 2038

夏休みボランティア体験教室参加者募集のお知らせ！！

【問合せ先】山ノ内町社会福祉協議会 つつみ住民活動センター電話:33-2810 有線:4280 FAX:33-2830

体験その1…施設体験

夏休みを利用してお年寄りとふれあい活動をしてみませんか？お友達を誘って、みんなの元気な力と笑顔をお届けしましょう。

【施設体験ボランティア事前研修】

- ◆日時 平成27年7月25日(土) 13時30分～15時30分
- ◆内容 車イス体験、レクリエーション体験学習、施設体験について諸説明等
- ◆場所 つつみ住民活動センター
- ◆持ち物 筆記用具、動きやすい服装、帽子



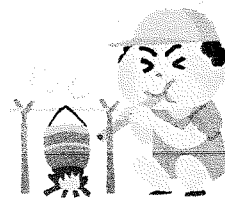
【施設体験】

- ◆日時 平成27年7月26日(日)～8月7日(金)の期間で施設によって異なります。
- ◆場所 町内の福祉施設
- ◆持ち物 施設によって異なりますので、小中学校より配布されたチラシをご覧くださいか、お問い合わせ下さい。
- 【対象者】 ボランティアに関心のある小学4年生以上の学生の方
- 【参加費】 無料(希望する福祉施設によっては費用がかかる所もあります。)
- 【締切日】 平成27年7月17日(金)までに学校へ申込みされるか、直接ファックスでも受け付け可能です。

体験その2…避難所体験で食・木・育育キャンプ

～夏休みだ！お友達とお泊まり。生きる力を育もう～

- ◆日時 平成27年8月3日(月) 14時00分～
8月4日(火) 11時30分まで ※宿泊を伴います
- ◆場所 つつみ住民活動センター
- ◆内容 自然の勉強、マイ箸作り、おやつ・食事作り、ドラム缶風呂入浴体験
- ◆持ち物 毛布2枚(汚れてもいい物)、着替え、タオル、鍋にいれる野菜、軍手、水着(入浴時)、避難所生活に必要なと思う物を持って来る。
- 【対象者】 町内の小学生以上の子ども及び保護者、事業協力者及び関心のある方
- 【募集人数】 20名程度
- 【参加費】 ひとり500円
- 【締切日】 平成27年7月27日(月)までに所定の用紙に記入して、つつみ住民活動センターまでお申込み下さい。



体験その3…ふるさとの良さを知ろう

～作って、食べて、遊んで、学ぼう～

- ◆日時 平成27年8月7日(金) 9時～ 会場受付開始
- ◆場所 さかえ倶楽部スキー場 レストハウス
- ◆内容 マレットゴルフ体験、炊き出し体験、紙芝居、栄村クイズ
- ◆持ち物 お米1合、飲み物、運動ができる服装、帽子、タオル、着替え、上履き
- 【対象者】 山ノ内町に在住する方(小・中学生から一般の方もどうぞ！)
- 【参加費】 ひとり200円
- 【締切日】 平成27年7月21日(火)までにつつみ住民活動センターへお申込みください。



体験その4…切手整理ボランティア体験

切手をきれいに切り抜いて整理するボランティアをしてみませんか？自分のオリジナルしおりも作りましょう。

- ◆日時 平成27年8月10日(月) 13時30分～15時30分
- ◆場所 つつみ住民活動センター
- ◆持ち物 はさみ ※使用済み切手、書き損じはがき、テレホンカードがある方は当日お持ち下さい。
- 【対象者】 小学4年生以上の学生、関心のある住民
- 【募集人数】 10名程度(定員になり次第受付終了とさせていただきます)
- 【参加費】 無料
- 【締切日】 平成27年8月5日(水)までにつつみ住民活動センターへお申込みください。



～社協の予定～

7月

9	木	・ほのほのランチ
10	金	・脳元気教室
11	土	男衆会議 (町史)
12	日	・余暇活動 (善光寺)
13	月	介護者リフレッシュ事業 (バスハイキング)
14	火	・結婚相談所 ・脳元気教室
15	水	星降る町でハートをキャッチ事前研修
16	木	・いちご会 ・ほのほのランチ ・沓野おたっしや会
17	金	浴衣着付け講習会 14時～、18時～ ・脳元気教室
18	土	
19	日	星降る町でハートをキャッチ in 志賀高原+星空観測
20	月	[海の日] デイサービス等営業
21	火	・結婚相談所 ・脳元気教室 ・手芸教室(福祉センター3階和室)
22	水	・わくわく商店街 (長野市豊野町視察)
23	木	・ほのほのランチ
24	金	・脳元気教室
25	土	町赤十字奉仕団研修会 (町文化センター)
26	日	
27	月	夏休み施設体験事前研修 (つつみ住民活動センター)
28	火	・結婚相談所 ・脳元気教室
29	水	手をつなぐ育成会視察研修
30	木	・ほのほのランチ
31	金	・脳元気教室
8月 1	土	・夏祭り in やまのうち (社協連も参加しますよ!)
2	日	
3	月	遊園所体験で食・ホ・育育キャンプ (つつみ住民活動センター)
4	火	・結婚相談所 ・脳元気教室
5	水	
6	木	・ほのほのランチ
7	金	・脳元気教室
8	土	ふるさとの良さを知ろう (さかえ倶楽部スキー場)
9	日	
10	月	切手整理ボランティア体験 (つつみ住民活動センター)

○災害義援金受付中!!○

日赤山ノ内町分区では屋久島町口永良部島新岳噴火災害義援金を募集しております。

受付期間：平成27年12月25日(金)まで
 受付窓口：山ノ内社会福祉協議会
 月～金(祝祭日を除く)
 午前9時から5時まで
 ご支援くださいますようお願いいたします。

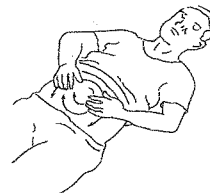


ワンポイント介護⑭

～便秘の対応～

水分摂取が不足したり、食事生活のみだれ、運動不足や環境変化、精神的不安などが要因で便秘になりがちです。

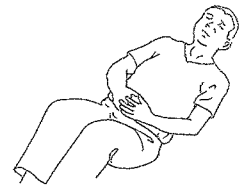
①水分をこまめに摂り、食物繊維を多く含む食品を摂るように心がけましょう。



②腹部をマッサージをしてみましょう。
 ・時計回りにゆっくりと円を描いたり、お腹の上から下の方向へマッサージしてみてください。朝夕1日2回規則的に行うと効果的です。

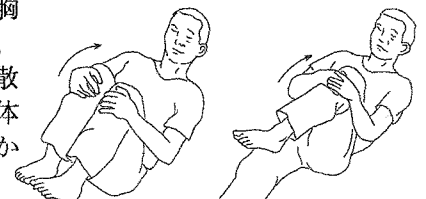
③寝ていてもできる運動があります。

・お腹の上に両手をのせて、両手を押しさげるようにゆっくり深呼吸をしてみてください。(腹筋をきたえることにより腹圧を高める。)



・両手で膝を抱えこみ、胸の方向へ引き寄せます。

・次に、片足ずつ交互に胸の方向へ引き寄せます。この他に、家の周りを散歩したり、軽くラジオ体操などをして全身を動かすことが望ましいです。



編集後記

7月1日から発売の「やまのうちプレミアム付き商品券」が大変お得ですね。5,000円に対し40%分(2,000円)のプレミアム付は近隣でもなかなかないです…。

町内には大型のスーパーマーケットはないですが、“泊まる”から“買う”等々、様々なお店が220店余りで取り扱うそうです。町の活性化の為に購入したいものですね。単純に5,000円にしておくか、商品券にして5,000円を7,000円の価値にするかは…一目瞭然!ちなみに『わくわく商店街』でも使えますよ!! (ス)

社 是 安全・尊厳・満足 =地域住民のみならずと共に歩む社協=

- 福祉通信ちからこぶ 平成27年7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