



ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2017年5月号 望月 逸男書

【西部・北部方面】

落合バス停発	8:20	10:00
下須賀川バス停	8:25	10:05
旧北小学校前	8:27	10:07
小丸山入口バス停	8:30	10:10
中須賀川バス停	8:32	10:12
乗廻三つ角	8:34	10:14
竜王バスセンター	8:36	10:16
苗間竜王スキーパーク入口	8:40	10:20
よませスキー場入口バス停	8:44	10:24
前坂入口バス停	8:47	10:27
横倉集会所	8:52	10:32
宇木区民会館	8:55	10:35
よませふれあいセンター	8:58	10:38
上条共撰所交差点	9:02	10:42
町地域福祉センター	9:05	10:45

【南部方面】

箱山バス停発	8:30	10:10
戸狩バス停	8:32	10:12
穂波元湯前	8:37	10:17
佐野四つ角	8:39	10:19
J A穂波支所前	8:41	10:21
菅集落センター	8:44	10:24
桜橋バス停	8:47	10:27
興隆寺入口バス停	8:52	10:32
角間三つ角 (オリンピック道路上の陸橋)	8:55	10:35
湯ノ原公会堂前	8:58	10:38
町地域福祉センター	9:08	10:48

【東部方面】

上林旧料金所発	8:50	10:15
砂止バス停	8:53	10:18
天川神社バス停	8:56	10:21
旧沓野農協スタンド	8:57	10:22
和合橋バス停	8:58	10:23
安代バス停	8:59	10:24
星川大噴泉前	9:00	10:25
町地域福祉センター	9:05	10:30

ふれあい広場送迎バス時刻表



《開催日時》5月28日(日)
午前9時15分から午後2時
《開催場所》町地域福祉センター
つつみ住民活動センター

開催場所に住民活動の拠点つつみ住民活動センターも定着してきましたが、今年度もメイン会場(福祉センター)の音響を届け、一緒に楽しめる場を作ります。



ふれあいステージ
交流・レクリエーション
バザー・模擬店
各種体験コーナー
障がい者高齢者製作作品展示・販売

※バザー・模擬店は、開会式後
9:45を目安にオープン予定です。

ご自宅に書き損じハガキがありましたらお持ち下さい!

町農林課の緑化木の頒布があります!

バスの乗降に支障のある方で個別に送迎を希望される方は、事前に社協までご連絡ください。

・電話：33-1105, 33-2810 ・有線：2038, 4280

◎帰りの便は 12:15 14:15 頃、
地域福祉センター発の予定です。

*福祉通信『ちからこぶ』は、再生紙を使用しています。

News

○自然と人を学ぼう○

4月15日(土)

自然素材を使った楽器作りを開催しました。講師によませ自然学校の方々を迎え、楽しく木とふれあうこと(木育)を目的として、木の笛・太鼓・カリンバの3種類の楽器を製作しました。10名ほどの参加があり、材料をのこぎりで切ったり、やすりで削ったり、真剣に取り組んでいました。参加者からは、「自分で作った楽器なので、大切に使いたい」「家族で合奏したい」と感想を話してくださいました。自分で作る達成感も味わえたようです。今後は社協ふれあい広場での演奏発表や、ユネスコエコパークに認定されている志賀高原でのハイキングを予定しています。

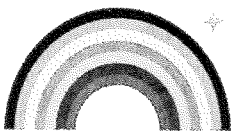
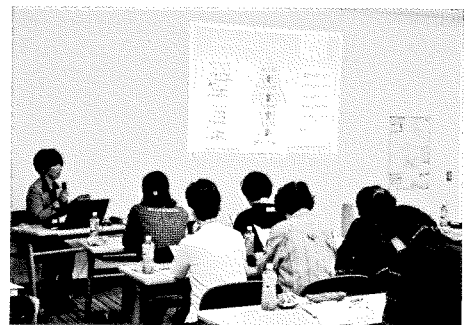


○歩み寄りの第一歩○

4月16日(日)

発達障がい学習会を開催し20名の方が参加しました。講師に、坂爪麗子様(北信圏域障害者総合相談支援センター ぱれっと 発達障がいサポート・マネージャー)を迎え、「障がい特性」や「声のかけ方」、「本人の“ツライ出来事”を緩和する方法」等を学びました。

幼児・学校生活では支援策が考えられ、生活がしやすい環境が整いつつあります。しかし、社会人となると、未だ障がい理解されず疎まれ、会社では叱責され、結果として障害をもつ本人は自信喪失、疎外感が大きくなり、社会生活がうまくできなくなる方もいるという話がありました。周囲の理解の有無で人生が大きく左右されてしまうと改めて考える時間となり『理解』の重要性を学びました。一人ひとりが知恵と工夫をすることで「幸せな生活」が実現する人が増える、そんな町を今後も考えていきます。

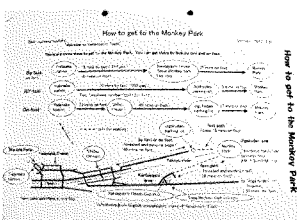


例	対応の仕方
◇ 突然の大きな音がとても苦痛、特定の音や声の苦手がある(花火、サイレン等)	苦手な音、大きな音から離れる、近づかない
◇ 騒々しい場所では全く集中ができない(必要な声や音だけを選んで聴くことができない)	耳栓やヘッドホンを使う、前もって相談をして辛くなったら他の場所で過ごす
◇ 口頭で説明をしたが理解できていない	文字や図の「視覚情報」を使って説明をする 外出や作業は、ひと手間の「スケジュール」を作ることで見通しがつき気持ちも穏やかになる

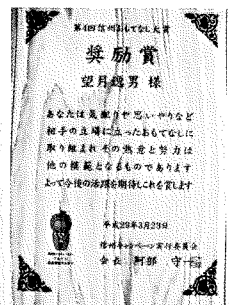
このひとに注目

もちつき いっお
望月 逸男さん

今月の表題を書いてくださったのは、県などが主催する“第4回信州おもてなし大賞”の奨励賞を受賞した望月逸男さんです。



望月さんは、外国人観光客の立場から見て必要な情報を出来るだけわかりやすく表現した“お手製の資料”を作り、観光案内ボランティアをされています。受賞された感想は「大事になってしまい困ったが、評価された事は嬉しい。大した事をしていないのにこれが大変だ。一番の思い出は、海外ドラマ「プリズン・ブレイク」主演女優サラ・ウェイン・キャリーズさんをガイドしたこと(茶道の体験)」と話してくださいました。



これから観光案内ボランティアをしたいと思っている方へ・・・観光案内所にある英文ガイドシートを利用して案内すると外国人観光客の方も理解しやすいようです。

ご協力ありがとうございました

3月25日(土)、ランドセル19個と本520冊集まりました。
本の買取金額5,864円は、全国被害者支援ネットワークや加盟団体へ寄付させていただきます。

Infomation

【お問い合わせ】社協事務局 電話：33-1105 有線：2038
つつみ住民活動センター 電話：33-2810 有線：4280

◆折り紙ボランティア体験◆

気軽に始められる折り紙ボランティアを体験してみませんか。完成した折り紙は、社協ふれあい広場で参加者に配布します。手を使うことは自分自身の健康維持にもつながります。

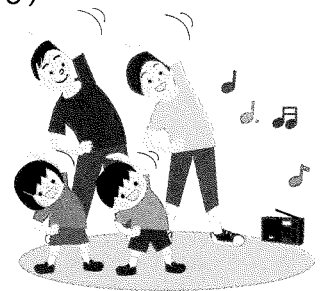
- 日 時：5月15日(月)午後1時30分～午後3時00分
- 会 場：つつみ住民活動センター
- 募集人数：10人
- 申 込 先：つつみ住民活動センター(町社会福祉協議会)へ5月12日(金)までにお申し込みください。



◆障がい者スポーツレクリエーション交流会◆

大自然の中で体を動かして、楽しく笑って交流しましょう！

- 日 時 6月3日(土)※雨天決行 午前9時30分～午後12時30分
- 会 場 どんぐりの森公園内 よませ活性化センター(電話 33-8665)
- 対象者 町内在住の障がいをお持ちの方、その介護者およびボランティア
- 内 容 ストレッチとレクリエーションを取り入れた軽運動
北信地区障がい者スポーツ大会に向けた競技種目練習
- 参加費 500円(昼食代)
- 募集人数 30名程度(バス・車に乗降等できる方)
- 申込先 町社会福祉協議会へ5月19日(金)までにお申し込み下さい。
- その他 参加者へは、後日送迎時間と乗車場所等直接ご連絡します。
- 問合せ先 つつみ住民活動センター(町社会福祉協議会)



◆重度障がい者外出支援◆

重度の障がいなどが原因で、なかなか外出できないという町内の方を対象に、希望に応じた外出の支援を行います。

- 期 間 5月12日(金)～11月24日(金)までの平日
※希望にお応えできない場合もあります
- 外出範囲 4～5時間で往復できる範囲(10時～15時の間で実施)
- 対象者 町内在住の方で、常時介護が必要な方

障がい者	①身体障害者手帳1級、2級の方 ②療育手帳A1の方 ③精神障害者保健福祉手帳1級の方
高 齢 者	介護度3以上で、日頃外出の機会や手段がない方 ※原則として家族同伴が可能な方
そ の 他	集団行事には馴染めず、個別外出を希望する方

- 参加費 無料(但し、車の燃料代、有料・高速道路料金、参加者自身の飲食代、入場料等の料金は自己負担とする。その他、車両費用(車両借り上げ・運転手費用等)、保険料は主催者側が負担する。)
- 申込み 希望日の3週間前までに、必要事項を記入し町社会福祉協議会まで申込みをする。

◆「つばさの会」(障がい者社会参加支援事業)◆

つばさの会とは、町内で生活しているハンディ(心、身体、知的等)を抱えている方が、週末の“余暇の充実”と“仲間づくり”、自宅から一歩出て視野を広げる“社会体験”の3つの目的を持ち、活動をしています。

つばさの会の由来・・・自分たちで羽ばたけるようになりたい。自信をつけ前に進みたい。



年間計画 色々な計画を立てましたので、参加をお待ちしています。

	活動日	内 容
①	5/21	動物園へ行こう!!
②	7/23	カラオケ
③	9/24	バーベキュー・流しそうめん

	活動日	内 容
④	11/26	ボーリング大会
⑤	1/28	餃子づくり・カラオケ
⑥	3/25	次年度の計画づくり茶話会

《申込み》つつみ住民活動センター(町社会福祉協議会)

電話：33-2810 有線：4280

～社協の予定～

5月

10	水	・わくわく商店街	12日 山ノ内町 住民活動センター 運営委員会及び総会
11	木	・ほのぼのランチ	
12	金	・脳元気教室	
13	土		
14	日		折り紙ボランティア体験 (つつみ住民活動センター)
15	月		手をつなぐ育成会総会
16	火	・脳元気教室 ・結婚相談所 ・手芸教室 (つつみ住民活動センター)	
17	水		山ノ内町身体障害者福祉協会定期総会 (文化センター)
18	木	・ほのぼのランチ	
19	金	・脳元気教室	
20	土		介護者リフレッシュ教室 (施設見学)
21	日		配食サービスボランティア研修 (飯山こども食堂)
22	月		余暇活動「つばさの会」 (茶臼山動物園外出)
23	火	・脳元気教室 ・結婚相談所	
24	水	・わくわく商店街	
25	木	・ほのぼのランチ	
26	金	・脳元気教室	北信身体障害者福祉協会 定期総会 (野沢温泉)
27	土	・ふれあい広場前日準備	
28	日		☆第30回 ふれあい広場☆
29	月		
30	火	・脳元気教室 ・結婚相談所	
31	水		
6月	1	木	・ほのぼのランチ
	2	金	・脳元気教室
	3	土	障がい者スポーツレクリエーション交流会 (よませ活性化センター)
	4	日	
	5	月	
	6	火	・脳元気教室 ・結婚相談所
	7	水	封筒づくりボランティア (つつみ住民活動センター)

☆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
手をつなぐ北信地区協議会 様 10,000円
匿名様 100,000円

お寄せいただいた寄付金は社会福祉基金に積み立てし、その果実を福祉事業に役立たせていただきます。なお、この他にもたくさんの方から雑巾、オムツなどのご寄付をいただきました。お名前は略させていただきますが、お許し願います。温かいご厚志、誠にありがとうございます。



ワンポイント介護②⑤

～飲み込みにくいもの～

えんげ
嚥下障害の方にとって、飲み込みにくい食品をご紹介します。食事の際は気をつけて食べましょう。

①パサパサしたもの

パン、ゆで玉子、焼き魚、カステラ、クッキー、ビスケット
口の中の水分を奪ってしまい、口の中や歯に張り付いたり、乾いて喉に詰まりやすいです。

のり、葉もの野菜

薄くひらひらとしており、上あごなど口の中に張り付いてしまい飲み込みにくいです。

②ベタベタしたもの

餅、団子

ベタベタした粘りのあるものは口の中や喉に張り付いてしまいます。たとえ小さく切ったとしても小さな塊どうしが口の中でくっついてしまい、窒息の危険があります。

③固くてまとまりにくいもの

こんにゃく、タコ、イカなど

弾力のあるものは噛み切れず食塊を形成しにくく、細かく切ってもなかなか口の中でもまとまりを作ることができません。

ごぼう、たけのこなど

繊維質が多く、固いものは噛み砕くのも難しくなります。

寒天

寒天で作ったゼリーは変形しにくく、固いので噛まないと飲み込みにくいものですが、噛むと口の中でバラけてしまいます。

④サラサラの液体

お茶、水、ジュースなど

サラサラした液体や粘度の低い食品は、嚥下反射が起こる前に気道に入ってしまう可能性があるため危険です。

編集後記

「年を取ると、一年が早くて!」なんて事を感じませんか?個人的には本当に一年があつという間です。雑学から…ジャーネーの法則というのがあつそうです。子どもや若い頃のように新鮮な経験が多いほど時間の経過は長く感じる。年齢を重ねると経験によって処理出来る事が多くなり、その分新鮮さや強い印象が薄くなるので、出来事の数が少ない(=時間が短い)と感じるのだとか。同じ一年が、年を取ると若い頃の感覚の1/3とも1/5とも…!結論、幾つになつても新しい事にチャレンジする精神を大切に、誰もが同じに与えられた時間、新鮮な気持ちで毎日を有意義に過ごしたいですね。(ス)

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 平成29年5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 ●印刷 うさぎや印刷