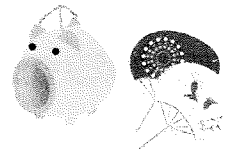


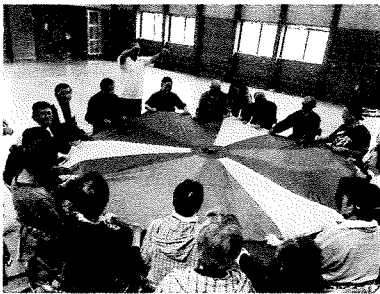
# ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2017年7月号 桑原 廣正 書

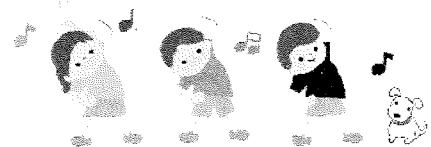
## 障がい者スポーツレクリエーション交流会



6月3日(土)、よませ活性化センターにて障がい者スポーツレクリエーション交流会を開催しました。社協職員・ボランティアを含め30名程の参加があり、スポーツ指導員のもと身体を動かしました。大きな円いシートで、中心に穴が空いている「パラバルーン」を利用し、端を持って回したり、上下に動かして、準備運動を行いました。身体がほぐれる上に、楽しみながら運動したので、自然に笑顔になりました。その後は、バランス感覚を養う為に片足立ちをしたり、姿勢に気をつけて室内を歩行したり、参加者全員が楽しめる内容でした。運動の後には、全員でお弁当を食べ、楽しい交流会になりました。



6月17日(土)、飯山の長峰多目的運動公園にて北信地区障がい者スポーツ大会が開催され、山ノ内町から32名の方が出場しました。



### この人に注目

くわばら ひろまさ  
桑原 廣正さん

今回の表題を書いてくださったのは、障がい者スポーツレク交流会に参加された桑原廣正さんです。パラバルーンがとても気に入り、楽しかったのでつい力が入ってしまったと話してくださいました。

北信地区障がい者スポーツ大会で、ソフトボール投げとゲートボールリレーに出場し、交流会の練習の甲斐もあって好成績を残されました。桑原さんは、昨年の長野県障がい者スポーツ大会のボウリング競技でメダルを獲得されました。今年もメダル獲得に向け気合い充分です。桑原さんの今後ますますの活躍に期待しています。



News

○介護者リフレッシュ教室○

6月16日(金)

参加者9名で、豊野にある「老人保健福祉施設 ゆたかの」へ見学に行きました。ゆたかのには医療と福祉の複合施設で、病院や老健・デイケア・グループホームなどが併設されている、とても大きな施設でした。視察を終えた参加者から「病院が近いのでありがたい。」「設備がとても充実していて驚きました。」といった声があがりました。



介護者リフレッシュ教室は、町内でご家族の介護をしている介護者を対象に毎月開催しています。今後の予定として、8月 バスハイク、9月 勉強会、10月 日帰り旅行を計画しています。参加をご希望の方は担当のケアマネージャーか社会福祉協議会までお問合せ下さい。

○西北部戦没者遺族会 最後の例祭○

6月18日(日)

須賀川にある「美須々宮<sup>みすずのみや</sup>」にて参列者11名と来賓の方々が参列し、厳かに挙行されました。



本例祭は、多方面の方々に支援をいただき平成21年に復活した行事です。しかし、会員の高齢化に伴い継続が難しく本年度をもって例祭を終了することとなりました。以後、山ノ内町が建立した平和公園の忠霊塔の法要に参加することで慰霊の心は変わらないと思います。

今後は、有志で美須々宮の清掃等の美化活動をおこなっていきます。

※美須々宮…旧夜間瀬村が建立

戦没者等217柱、満蒙開拓殉難者77柱がまつられている  
建立場所は、須賀川の公民館近く



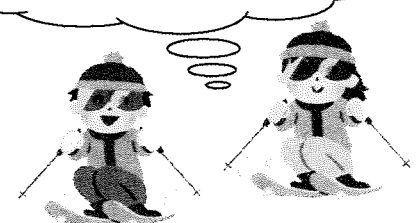
○手をつなぐ育成会県大会 表彰受賞○

6月24日(土)

第54回長野県手をつなぐ育成会大会にて、スキーで活躍をされている2名が表彰されました。仕事とスキーの両立が模範であり今回の受賞が決定しました。

受賞者 ・中山 貴満 様(菅) ・松本 馨代 様(裏落合)

受賞おめでとう!



想いのランドセル基金のご協力ありがとうございました



3月に開催した「想いのランドセル基金」では、19個のランドセルとたくさんの文房具をアフガニスタンへ届けることができました。公益財団法人ジョイセフよりお礼の手紙が届きましたので内容を抜粋して掲載します。「この度はランドセルの支援を頂きましてありがとうございました。私たちは年間1万5千個~2万個のランドセルを贈っていますが、担当している地域では年間9万人の新一年生がいて、まだまだ足りない状況です。ランドセルをもらい、愛おしそうに抱く子どもたちの笑顔を見るたび、この活動をさらに進めなくてはと思います。ぜひ多くの方にこの活動を広めて頂きたいと思います。」社会福祉協議会では今後もこの活動を継続していきますので、引き続き多くの方のご協力をお願い致します。

## 夏休みボランティア体験教室参加者募集のお知らせ！！

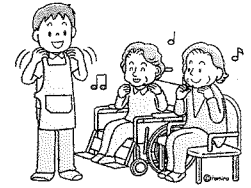
【問合せ先】山ノ内町社会福祉協議会 つつみ住民活動センター電話:33-2810 有線:4280 FAX:33-2830

### 体験その1…施設体験

夏休みを利用して施設をご利用されている方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届けましょう。

【施設体験ボランティア事前研修】

- ◆日時 7月29日(土) 午後1時30分～午後3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



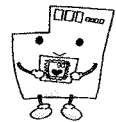
【施設体験】

- ◆日時 7月30日(日)～8月10日(木)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。
- 【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】 7月14日(金)までに学校へ申込みか、直接ファックスでも受け付け可能です。

### 体験その2…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 8月2日(水) 午後1時30分～午後3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】 7月28日(金)までにつつみ住民活動センターへお申込みください。

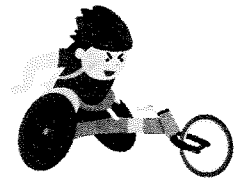


### 体験その3…「福祉体験教室 北信7ロック全体会」

～しーす用車いすにチャレンジ！君に乗りこなせるかな？～

車いすマラソンの選手の方と一緒に車いすに乗ってみませんか。近隣市町村の生徒も大勢参加します。楽しく交流してお友達を増やしましょう。

- ◆日時 8月8日(火) 午前12時～午後3時30分
- ◆場所 野沢温泉スパリーナ 国際会議場
- ◆内容 車椅子ランナーの方の講演とデモ、車椅子の乗車体験
- ◆持ち物 筆記用具、汗拭き用タオル、お昼
- 【対象者】 山ノ内町に在住する小学生以上の人
- 【参加費】 ひとり100円
- 【締切日】 7月20日(木)までにつつみ住民活動センターまでお申込み下さい。



### ◆◇◆第10回地域まめったいサミット参加者募集！◆◇

県内の中山間地を視察し、前向きな生き方や元気になる秘訣を考える「地域まめったいサミット」が今年も開催されます。記念すべき第10回となる今回は、第1回開催地となった長野市中条地区が会場となります。中条で元気に暮らす若者やお年寄りの話を聞いて、生きるヒントをもらいましょう。

- ・日時: 8月22日(火)～23日(水)
- ・会場: 中条音楽堂(長野市中条日下野4792)  
やきもち家(長野市中条日下野5286-1)
- ・参加費: 2,000円
- ・宿泊: 宿泊・情報交換会場「やきもち家」宿泊費10,500円
- ・申込み: 7月28日(金)までにつつみ住民活動センターへお申し込みください。



# ～社協の予定～

7月

10	月	介護者リフレッシュ教室 (勉強会)
11	火	・結婚相談所 ・脳元気教室 ・デイサービスバイキング昼食
12	水	・わくわく商店街 <b>婚活イベント 事前セミナー</b>
13	木	・ほのぼのランチ
14	金	・脳元気教室
15	土	・いちご会
16	日	<b>星降る町でハートをキャッチ in北志賀高原</b>
17	月	[海の日] デイサービス等祝日営業
18	火	・結婚相談所 ・脳元気教室 ・手芸教室 (つつみ住民活動センター)
19	水	<b>手をつなぐ育成会視察研修 (飯山市)</b>
20	木	・ほのぼのランチ ・香野おたっしや会
21	金	・脳元気教室
22	土	
23	日	<b>つばさの会 (カラオケ)</b>
24	月	
25	火	・結婚相談所 ・脳元気教室
26	水	・わくわく商店街
27	木	・ほのぼのランチ <b>浴衣着付教室 (住活運営委員会)</b>
28	金	・脳元気教室
29	土	<b>施設体験ボランティア事前研修 (つつみ住民活動センター)</b>
30	日	<b>町赤十字奉仕団研修会 (文化センター)</b>
31	月	
8月 1	火	・結婚相談所 ・脳元気教室
2	水	<b>切手整理ボランティア体験 (つつみ住民活動センター)</b>
3	木	・ほのぼのランチ
4	金	・脳元気教室
5	土	・夏祭り in やまのうち (社協連も参加しますよ!)
6	日	
7	月	<b>福祉体験教室 北信7ロック全体会 (野沢温泉村)</b>
8	火	・結婚相談所 ・脳元気教室

## 苦情申出窓口について

利用者の皆様に良質なサービスを安定的に提供し、常にサービス向上させるため「社会福祉事業サービス向上対策規定」を制定し、「苦情申出窓口」を設置しております。

【苦情申出窓口】電話:33-1105 有線:2038

苦情処理解決責任者 事務局長 鈴木 浩史

苦情受付担当者 事務局次長 山口 辰也

【第三者委員】原 隆文 (中央公民館) 電話:33-1120 有線:7752

畔上 時雄 (宇木) 電話:33-5021 有線:6983



## ワンポイント介護②b

飲み込みやすくするために

～とろみ剤の利用について～

食事や水分をとる際むせてしまう方に、とろみ剤の利用をおすすめします。ドラッグストアや薬局で購入できます。

### ①お茶やお水なら…

①乾いたコップを2つ用意し、1つにとろみ剤。もう一つにお茶を入れておきます。

②とろみ剤の入ったコップに勢い良くお茶を注ぎいれます。

③もう一度もとのコップに注ぎいれます。これを2～3回繰り返すと綺麗にとろみ飲料が出来上がります。



お茶やお水は素早く溶けてとろみも早くつきますが、少し時間をおいた方がよりなめらかなとろみになり、おいしく飲んでいただけます。

### ②味噌汁・汁物

具入りの味噌汁や汁物には具を入れる前にとろみをつけましょう。

### ③牛乳

お茶に比べるととろみがつくまでに時間がかかるので、とろみ剤の入れすぎに注意！少量ずつかき混ぜながら加えるのが上手に調整するコツ。ダメが出来てしまってもあせらずにスプーンの背でそっとつぶせばなめらかなとろみつきの牛乳が出来上がります。

### ④ミキサー食

ミキサーにかけるものによって粘度が違ってきますので、一度ミキサーにかかった状態を確認してからとろみ剤を加えるのが上手に仕上げるコツです。

## 編み物教室

若い頃着た着物をほどこき、巾着袋やティッシュケースに作りなおす。手編みのセーターをバストやひざ掛けに編みなおす。訪問先でそんな手作り品を見せていただくことがある。お金をせせば何でも簡単に手に入る時代だけれど、手間ひまかけて作る品物は色々な思い出もつまっている。私も挑戦してみたい。(k)

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7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 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