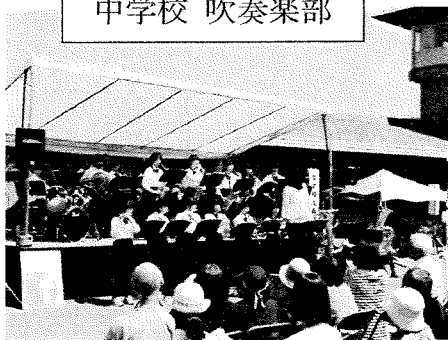


# ちからい

福祉通信「ちからい」2018年6月号 酒井 心寿 書

中学校 吹奏楽部



森のふくろうコカリナ合奏団



録音ボランティア体験



ご来場あり  
がとうござ  
いました。

## 第31回ふれあい広場

であい  
ふれあい  
ささえあい

ゆるキャラが対決



東小学校3年生



おもちゃすくい



5/27、五月晴れの下、開催されました。行列ができていたお店、活気の溢れるステージ発表、子どもの遊びコーナー、大変好評に実施する事ができました。皆様のご来場に感謝いたします。

**忘れ物** 女性用帽子2つ(黒、茶色)、眼鏡、カギ、買い物された品物  
※お心あたりのある方は町社協(電話33-1105、有線2038)へご連絡ください。

この人に注目

酒井 心寿 さん

今回の題字を書いてくださったのは、ふれあい広場でステージ発表をした東小学校3年の酒井心寿さんです。3年生は、2年生の時の授業でけん玉を練習した事から、自信をつけ今回の発表となりました。

全員で技を披露したり、順番に前へ出て披露するなど全員が頑張りました。難しい技が成功した際には、会場からは感嘆と大きな拍手がありました。

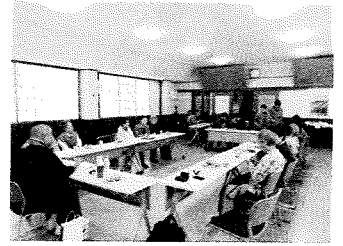
3年生の担任教諭は「当日は、温かい声援をいただきありがとうございました。」と話されました。



# News

## ■いきいきサロン【湯けむりの会】が発足しました！■

5/10、「湯けむりの会」が初めてのサロン活動を行いました。この日は、組内にある梅翁寺の住職様による法話を聴きました。茶話会も楽しい時間を過ごすことができました。「今後も様々な活動を予定しているので、多くの方に参加してもらいたい。」と役員の方が話されました。



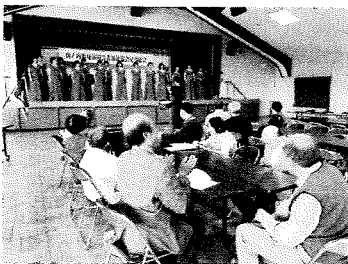
**対象者** 脚気の湯・大湯・千代の湯・綿の湯にお住まいの方ならどなたでも参加できます。

## ■介護者リフレッシュ教室【施設見学：高社の家】■

5/16、町内の介護者を対象にリフレッシュ教室を開催しました。3月に中野市に開所した『高社の家』を視察しました。2階建ての新しい建物で、バリアフリーの行き届いた施設でした。椅子に座ったまま入浴ができる浴槽に、参加者は感心していました。1階には地域交流スペースや誰でも利用可能な喫茶店があり居心地のよい空間となっていました。



## ■福祉団体各総会 ■ 各団体へのお問合せは、町社協つみ住民活動センター (TEL33-2810 有線 4280)



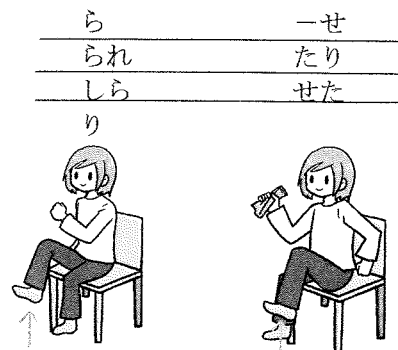
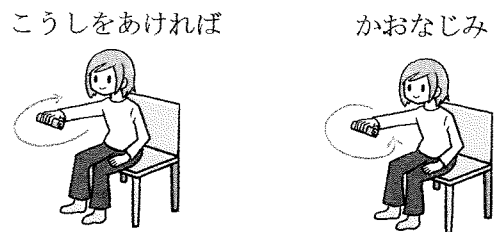
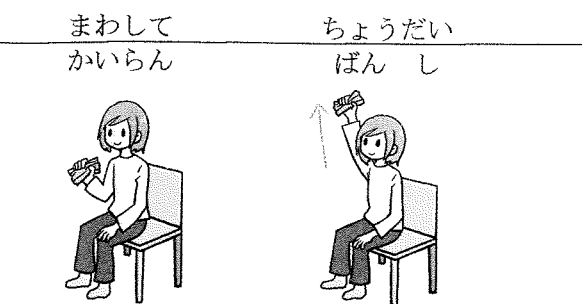
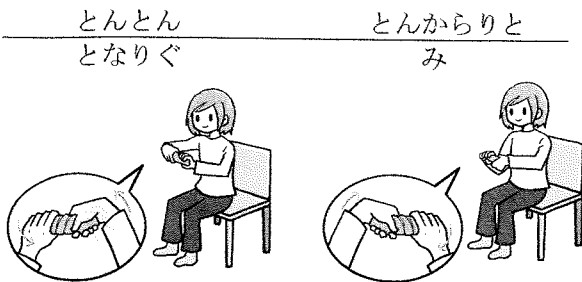
5/14、町身体障害者福祉協会の定期総会が開催され 30 名ほどの会員が参加しました。田村会長は「会員が減ってきているが、当事者の声を伝える団体として町に意見していきたい。」と力強いあいさつを頂きました。懇親会アトラクションでは、コーラスグループ「ドルチェ・ステッラ」の皆様による素敵な歌声を聴きました。参加者の中には感動して涙を流す方もいました。最後に『美わしの志賀高原』を全員で大合唱して終了になりました。

5/17、町手をつなぐ育成会の総会が行われました。会員の親睦を深める活動、本人対象の「食生活の勉強」等、様々な活動を予定しています。「1人の声は会の声」を合言葉に各関係機関へ声を挙げていき、住みやすい町を目指して活動に取り組みます。



## 座ったまま体操しましょう!③ 【隣組 ～ぞうきんがけ体操～】

背中や腕を伸ばし、指先に力を入れられるようにする体操です。  
(雑誌 レクリエ参考)



# 星降る町でハートをキャッチin北志賀高原

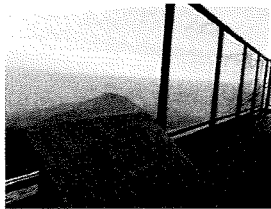
日時：7月21日（土）22日（日） 場所：北志賀高原及び町内施設  
 内容：ケーキセットで開会式、ブルーベリー狩り、星空バーベキュー、竜王ロープウェイに乗って“SORA terrace”（ソラテラス）で標高1,770mからのサンセットウオッチ、星空コンサート、ミニお見合い、高原の散策、そば打ち体験・食事会（参加男性の想いを込めた？そばをお楽しみに！）他…内容盛りだくさん！

募集定員：男女各10名（定員になり次第〆切）  
 参加費用：

《女性》4,000円※町特産の果物のお土産付き  
 （結婚・再婚希望者の方で25歳～40歳くらい）  
 《男性》町内者：12,000円／町外者：16,000円  
 （結婚・再婚希望者の方で25歳～40歳代）  
 ※男性は、中野市・飯山市・山ノ内町・木島平村  
 野沢温泉村・栄村の北信ブロック6市町村在住の方とします。

申込締切：6月25日（月）

申込方法：ハガキ、FAX又はメールで、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記の上、お申込み下さい。

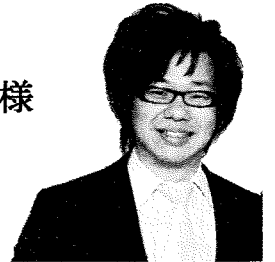


## “Eデブになる”セミナーの開催

初めての男性に対して女性はどうのようにして第一印象を決めているのか？講師が親身になってあなたの「なぜ？」にカツ！！を入れます。

【日時】7月8日（日）14:00～15:30  
 （参加費無料：ケーキ・コーヒー付き）  
 【場所】フォレストプラザ（よませスキー場）貸切  
 【申込み】7月2日（月）までに下記へお知らせください。（住所・氏名・年齢・電話番号）

講師は・・・  
 こてつ北村 様



【お申込・お問合せ先】すてきな出会いのお手伝い… 山ノ内町社会福祉協議会 結婚相談所  
 〒381-0401 下高井郡山ノ内町大字平穏 3371-2 電話:33-1105 FAX:33-8413 有線:2038  
 E-mail:info@honobono-shakyo.or.jp



## [サンスポートながの] スポーツクラブ in なかの

中野市を会場に、障がいのある方が、スポーツや運動ができるスペースとして、体育館を開放します。会場には、スタッフが常駐し、皆さんと一緒にスポーツを行います。参加は自由。スポーツの練習がしたい方、何かスポーツ活動を探している方、余暇活動としてスポーツや運動がしたい方が参加できます。

【対象者】障がいのある方・介助者、関係者 【参加費】無料

【服装】動きやすい服、体育館用の運動靴

【できるスポーツ】バドミントン、バスケットボール、ポッチャ、卓球

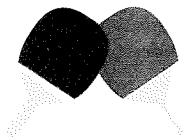
【申込み】町社協に申込用紙あります。申し込み用紙は、当日会場でも受け付けます。  
 会場での手続きには、印鑑（認印）・障害者手帳等の証明できるものを持参。

【その他】各自、スポーツ傷害保険への加入

【問合せ】障害者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」（電話 026-295-3442）

■ 時間 13:00～15:00 ■

日にち	会場	体験会（予定）
6/24（日）・7/16（月・祝） 8/25（土）	中野市コミュニティスポーツセンター （中野市一本木522）	ポッチャ（6月・7月） 四面卓球バレー（8月）
9/16（日）・10/6（土）	中野市 市民体育館（中野市一本木590-1）	
11/17（土）・12/15（土）	中野市コミュニティスポーツセンター	風船バレー（11月） フライングディスク（12月）



# ～社協の予定～



## ワンポイント介護③

～ 低栄養に注意 ～

6月	12	火	脳元気教室	
	13	水	わくわく商店街	
	14	木	介護者リフレッシュ教室(AED講習)	
	15	金	脳元気教室	
	16	土	北信障がい者スポーツ大会 (長峰運動公園)	
	17	日		
	18	月	社協評議員会	
	19	火	脳元気教室 手芸教室(福祉センター)	
	20	水		
	21	木		
	22	金	脳元気教室	
	23	土	めくもりの会	
	24	日		
	25	月		
	26	火	脳元気教室	
	27	水	わくわく商店街	
	28	木		
	29	金	脳元気教室	
	30	土		
	7月	1	日	
		2	月	
		3	火	脳元気教室
		4	水	
		5	木	
		6	金	脳元気教室
		7	土	
		8	日	モテ男になるためのセミナー
		9	月	
		10	火	脳元気教室
		11	水	わくわく商店街
12		木		
13		金	脳元気教室	

① 「こんな時代に低栄養なんて…」と思いませんか？  
 高齢になると、若い頃より体の筋肉や水分が減ってきます。そのため、低栄養になると下記の症状が起こりやすくなります。肥満が良くない事は多くの人に知られていますが、実は、肥満の人よりやせた人の方が死亡率が高い傾向がある事も報告されています。

・認知機能低下	・気力がなくなる
・免疫力や体力の低下	・病気にかかりやすい
・筋肉量や筋力の低下	
・骨量減少	・骨折の危険増

### 低栄養チェック



残すことが多くなった 顔つきが変わった 転びやすくなった

<input type="checkbox"/> 食事を残すことが多くなった
<input type="checkbox"/> 顔つきが変わった (頬がこけた、顔色が悪い、目が落ちくぼんでいる)
<input type="checkbox"/> 握力が弱くなった
<input type="checkbox"/> 風邪をひきやすくなった
<input type="checkbox"/> 傷や床ずれが治りにくくなった
<input type="checkbox"/> しばしば「疲れる」と言うようになった
<input type="checkbox"/> 歩幅が狭くなってきた
<input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなってきた
<input type="checkbox"/> 転びやすくなった

※該当する項目が多い程、低栄養の可能性が高くなります。かかりつけの病院や、介護食を扱っている薬局に相談してみましょう。

### ウォーキング

この季節のウォーキングは、とても気持ちが良い。帽子に手袋、ネックウォーマーで脇目もふらずに歩く時期とは大違い。こんな所にこんな素敵な庭があったんだ、この花壇の花キレイだあ、なんてよそ見が多くなる。歩くスピードもついつい落ちてしまう。ダイエット効果は薄いけど、心の健康にかなりの効果を感じながら、これからもこの季節のウォーキングを楽しみたい。(A)

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30年6月11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](mailto:info@honobono-shakyo.or.jp) ●印刷 山ノ内町社会福祉協議会