社協報

にこりん

2020年（令和2年）
盛夏号
7月15日 発行
No.164

お元気グループ紹介「花＊花クラブ」

花＊花クラブは、小平地区内の国道の環境美化を目的に小平地区の会員で取り組んでいるグループです。中川村の玄関口である国道沿いを花で彩る活動を２０年以上続けてきており、花壇の整備を年間５回行っています。

この日は早朝から多くの会員のみなさんが集まり、マリーゴールドを一株一株丁寧に植えていきました。

これからも地区のみんなで力を合わせて中川村の玄関口を花いっぱいにして、道行く人の目を楽しませていきたいと話してくださいました。

今月のにこりん

① 令和元年度事業報告・決算報告 … 2〜3
② いわゆり利用者インタビュー・好評食レポ 4
③ こんにちはヘルパーです 足指の運動…… 5
④ ケアマネにゅーす 夏のマスク …… 5
⑤ PHOTOにこりん …… 6
⑥ ボランティア情報 …… 7
⑦ よろず伝言板 …… 8

社会福祉法人 中川村社会福祉協議会

社協報「にこりん」には、赤い羽根共同募金配分金と社協会費が使われています

●令和元年度　事業報告・決算報告

令和元年度事業報告と決算が理事会（6月5日開催）、評議員会（6月23日開催）で原案どおり承認されました。事業の特徴、決算内容について概要を紹介します。

令和元年度を振り返って

（1）台風19号災害支援活動が行われました

10月12日に日本列島に上陸した台風19号により長野市など千曲川流域を中心に甚大な被害を受けた被災地に対し、市町村社会福祉協議会応援協定に基づき中川村社会福祉協議会から9日間職員を派遣し災害ボランティアセンターの運営支援にあたりました。また、上伊那ブロック社協バスパックが10月30日から6日間実施され、中川村からは3名が参加。個人でのボランティア参加は8名ありました。

リンゴ畑の泥出しボランティア

（2）災害対応訓練、研修会を実施しました

11月9日に日赤奉仕団、地区代表、民生委員、ボランティア関係者など51名が参加して災害ボランティアセンター設置運営訓練を実施しました。今回は伊那市役所危機管理課小松剛氏を講師に「避難行動・避難所」についてのグループワークを行いました。時系列で災害発生時にどう避難するかについて考えました。

また、社協職員を対象に、災害発生時にどう動くかについて考える研修会を年間5回実施しました。

避難行動についてのグループワーク

（3）第35回上伊那ブロックボランティア交流研究集会が開催されました

11月30日(土)、中川文化センターを会場に第35回上伊那ブロックボランティア交流研究集会が開催されました。この集会には中川村からの参加者48名を含め上伊那各地からボランティア活動をされている方259名が参加し、地元アトラクションとして中川西小学校中川人形クラブの人形劇、笑い療法士城取茂美先生の講演会、テーマ別の分科会が行われ、参加者相互の交流と研修の機会とすることができました。中川村が担当した第8分科会では「リサイクルボランティア体験」とし、リサイクルを考える会の皆さんに打ち直した綿を使った小座布団の作り方を教えていただきました。この集会を開催するにあたり、中川村から26名のボランティアが実行委員として当日の運営に携わってくださいました。

リサイクルボランティア体験

（4）第24回中川ふれあい福祉広場が開催されました

10月20日、子供からお年寄りまで集い、ふれあい交流する中から共に生きる福祉の村づくりについて考える機会とすることを目的に、第24回中川ふれあい福祉広場が開催されました。

63団体延べ280名のボランティアのみなさんのご協力をいただき、小中学生の出演や出店、福祉作業所の出店、聴導犬・盲導犬PR、手話ダンスアーティストMIWAさんによる手話ダンス、踊りグループのみなさんによるちんどん屋ショーが会場を盛り上げてくださり、年齢や障がいを越えてふれあい交流を深めました。

第24回ふれあい福祉広場　「にこりんとハートラちゃん」

（5）介護予防体操教室「お達者クラブ」を始めました

毎週1日30分ずつで2回、在宅介護支援センターを会場に介護予防体操教室「お達者クラブ」を始めました。いわゆり荘からの参加者も含めて毎回7名位の方が参加して、介護予防運動指導士を講師に体操を行いました。続けて参加している方からは「家に一人でいると身体を動かすことがないから毎回参加して足腰が楽になったような気がする」と大変好評です。

また、体操教室は各地区のいきいきサロンや分館、女性部などにも出前で開催しており、令和元年度は6回開催しました。集まって体操することで、元気と笑顔が広がっているようです。

毎回好評　介護予防体操教室「お達者クラブ」

（6）いわゆり荘で「大人の学校」を始めました

「大人の学校」は学校の授業形式で行う新しいデイサービスの活動で現在全国４０３施設で取り組まれています。

いわゆり荘でも8月から「大人の学校」を始め、毎回日替わりで国語、社会、理科など学校形式で授業（活動）を行っています。

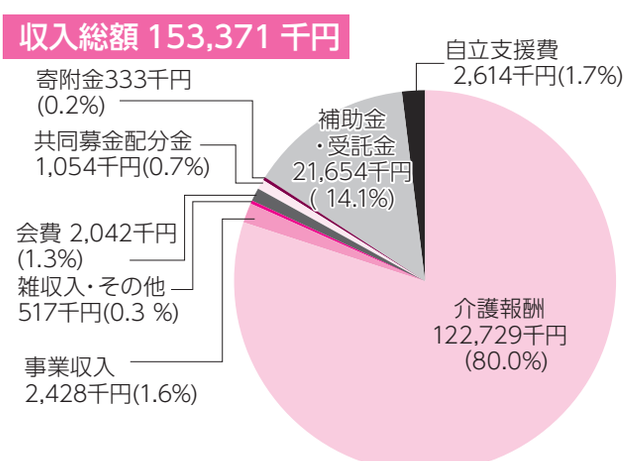
利用者のみなさんも「授業」でお話をお聴きするなかで、昔のことを懐かしく思い出したり新しい知識を身につけることができて、元気で意欲的な姿がみられるようになってきました。

いわゆり荘で始まった「大人の学校」

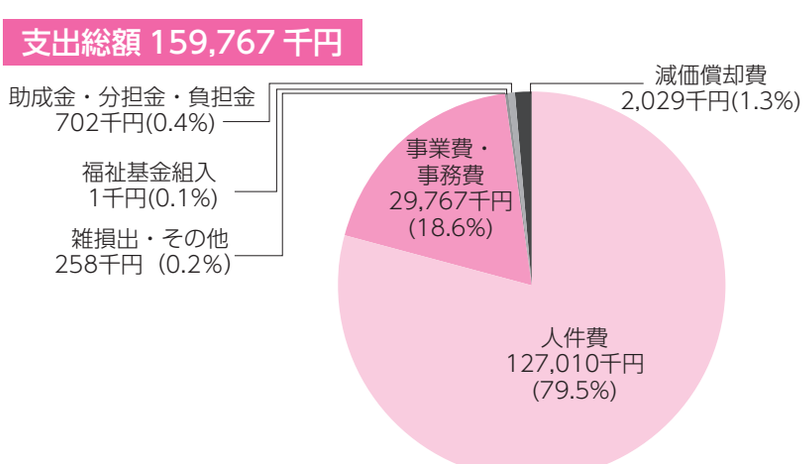
令和元年度決算報告

令和元年度決算は、収入総額1億5、３３７万1千円、支出総額1億5、９７６万7千円で、６３９万6千円の赤字決算となりました。

収入については、対前年比２４１万６千円、1・６％の増となりました。収入増の主な要因は、村総合事業利用者の増、市町村補助金の増、障害福祉事業サービス収入が増えたことによるものです。



支出については、対前年比２３８万円2千円、1・5％の増となりました。支出増については、正規職員を2名増員し人件費が４２０万８千円対前年比３・４％の増となったことが主な要因です。



いわゆり利用者インタビュー②

宮崎　甲子夫 様（横前）

趣味は？
昔はよく旅行に行った。フランスやハワイ、オーストラリア等たくさんの外国に行った。国内も多くの所に行ったよ。

好きな食べ物は？
肉が昔から好きだった。今でも食べる。自分の歯がほとんどだから、しっかり食べられるよ！！

頑張ったことは？
今までやってきた仕事すべてが大変で頑張ったこと。なんでもやるときは土地を借りてでも大量にやった。葉タバコは高崎地方局長表彰をされたり、色々表彰されたものだ。

やっていた役員は？
伊南農協の理事をやったり、結婚相談員をやったりした。結婚相談員は15年やり、県知事表彰をもらった。

得意なことは？
昔やった川での魚とり！！網をはってたくさん取ったよ！

いわゆりのいいところは？
村内の知り合いと会えたり、会話ができたりして、楽しいところ！！

やっていた仕事は？
農業をやっていて、子どもの頃から色々やった。お蚕、葉タバコ、20世紀梨、リンゴなんかをやった。お蚕は子供の頃から、網を二人で吊って移す仕事をよくお手伝いしたものだ。葉タバコも頑張ってやった。自分で作ったものを吸ったこともあったが、辛くて吸えない。枯れた葉っぱは割と辛くないがうまくなかった。専門の監視がいて本当は吸ってはいけないのだけど･･･。　20世紀梨は儲かった！！

いわゆりの 好評食レポ

・枝豆ご飯
・にら玉汁
・カレイの野菜あんかけ
・かぼちゃの土佐煮
・スパサラダ

カレイは箸を入れるとすぐにほぐれるほどやわらかく、野菜もたくさんでとてもおいしかったです。ご飯も塩味がちょうどで、豆ホクホクでした。にら玉汁は、にらのにおいも少なく「すーっ」と飲めました。スパサラダは短く切ってあり、食べやすく、土佐煮はかぼちゃ本来の味を活かした味付けで、とてもおいしい一品でした。

・ゆかりご飯
・すまし汁
・豆腐団子のカラフルあん
・茎わかめの炒め煮
・ごまみそ和え

豆腐団子のカラフルあんは、生姜が入っていておいしかったです。また、〝あん〟も色とりどりの野菜がのっていて良かったです。

茎わかめの炒め煮は、お肉にもしっかり味がしみこみ、ごまみそ和えは、ごまの風味が良くおいしかったです。

中川村社協ヘルパーステーション

足指の運動で転倒予防

正常な歩行に欠くことができない10本の足指と土踏まずの機能性を確認する運動で、転倒予防のためにも有効です。

①反り

②パー

③イェイ!

④チョキ

⑤グー

①足底をしっかり床につけ、10本の足指をすべて反らす。
②足指の間をできるだけ広げてパーの形をつくる。
③親指だけを上げる。親指をしっかりと伸び上げる。
④親指だけを床につけ、残りの４本の指は反らせる。
⑤爪を内側に隠すように丸める。足指の血行改善が図れる。

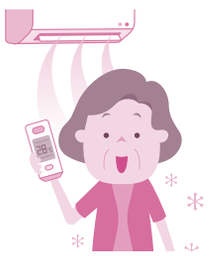
社協指定居宅介護支援事業所　ケアマネにゅ～す

夏のマスク　熱中症に注意！

○例年、熱中症を防ぐには

・暑さを避ける
・こまめな水分補給
・暑さに備え、体づくり、環境づくり

が大切といわれています。



○今年はこれに加えてコロナウイルスの影響で

・３密（密集・密接・密閉）を避ける
・マスク着用
・身体的距離の確保

を実践しましょうと、連日のようにニュースや新聞で取り上げられています。

「マスクの着用」では…マスクをするとマスク内で湿度が上がるため、のどの渇きに気づきにくくなります。もともと渇きに気づきにくい高齢者は、脱水が進んでしまう心配があります。

通年より水分補給を意識して今年の夏を乗り切りましょう。

旬の野菜

―グループホームかぞく―

グループホームの畑で採れた野菜をいただきます。旬の野菜は美味しいですね。

元気に活動中！！

―麦の家―

新型コロナウイルスの影響により、外出自粛等限られた中で、畑仕事や柏餅作りなど工夫をこらし楽しみました。

梅雨に入りこれから夏を迎えますが、コロナに負けず皆で元気いっぱい活動して行きたいと思います。

Photo にこりん

千人塚へ行ってきました

―野の花宅老所―

５月末の天気のいい日につつじを見に行きました。池のほとりにいすを並べて山を見ながら体操をしたりしてゆっくり過ごしてきました。

散歩のひとコマ

―かつら―

天気の良い日に庭を散歩に行きました。
はい　チーズ！

お家でボランティア体験

ボランティア情報

元気を届けるボランティア
お手紙大作戦

新型コロナウイルスの影響で外に出る機会が減り、家にいることが多くなった高齢者の方に元気を届けるには・・・
「そうだ！手紙を出そう！」
村内の小中学校に協力をお願いしたところ、たくさんのお手紙が届きました。
民生委員のみなさんに協力をお願いし、一人暮らし高齢者のお家に届けてもらいました。

ステイホームでボランティア

外での活動はできなくても家でできるボランティアをと、村内のボランティアさんに雑巾作り、ウェス作り、マスク作り、新聞袋作りを紹介させていただきました。
丁寧に作っていただき、施設関係者に喜ばれています。引き続きよろしくお願いします。
たくさんのご協力ありがとうございました。

思いを分かち「合おう」プロジェクト

チャオの情報発信コーナーにリンゴの木のメッセージボードを用意し、「収束したらやりたいこと」「ステイホームの過ごし方」「今、感じている思い」など、メッセージカードに書いてもらいました。
たくさんのメッセージで、たくさんのリンゴが実りました。

「今を全力で生きる」「みんなが笑顔で生活出来ますように」「楽しい所へ行きたい」など、前向きな気持ちが聞かれました。

「あじさい食堂」参加者募集中！！

7月から一人暮らし、二人暮らし高齢者及び日中独居の方を対象にした「あじさい食堂」を開催します。
日程は、毎月第３水曜日の10時から13時30分。一緒にお昼を作り、楽しい食事の時間を過ごしませんか。

連絡先：中川村社会福祉協議会
TEL:88-3552　FAX :88-3553

にこりんが行く ～第49巻～

絵:ヒロツグ

よろず伝言板

第25回中川ふれあい福祉広場中止のお知らせ

今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、様々な活動が自粛されてきました。現在、感染状況は落ち着いてきていますが、感染拡大のリスクはいまだに存在しています。

そうした状況の中、本年10月11日（日）に開催を予定していました第25回中川ふれあい福祉広場について、理事会･評議員会等でご意見をいただきながら検討した結果、参加者･関係者の安全確保が難しいため、開催の中止を決定しました。

誠に残念ですが、ご理解をいただきますようお願いします。

○「令和2年7月豪雨災害義援金」を受付

本年７月３日からの大雨により、九州を中心として広域にわたり甚大な被害が生じています。日本赤十字社では、被災者支援のため、義援金を受け付けています。

期　　間　令和２年12月28日(月)まで
受付場所　中川村社会福祉協議会、中川村役場(窓口)、チャオ(マルトシ)、他

○寄附のお礼

次の皆様からご寄附をいただきました。ありがとうございました。

匿名　様……レトルト食品等
縁が輪喫茶ボランティア　様……手作りマスク
小林　弘一　様……寄附金　50万円

○職員人事

（退職）介護支援専門員　野坂日南子（５月31日付）
　　いわゆり荘介護員　斉藤さよ子（６月30日付）

～いわゆり～

日本中が脅かされた新型コロナウイルス。ステイホームという言葉に一人ひとりが感染対策に徹しました。５月29日、医療従事者らに謝意を示すため、東京上空をブルーインパルスが飛行し、６月１日花火プロジェクトとして全国の花火業者の有志がウイルスの収束を願い、全国一斉に花火が打ち上げられました。花火を間近で見られた私も元気をもらいました。

私事ですが、従弟が日本の第八飛行隊に所属し、スクランブル発進して毎日命がけで領空を守っていますが、ふっと従弟に言われたことを思い出しました。

「人はいつ何があるかわからない。明日にはもういないかもしれない。だから、今やりたいことをし、食べたいものを食べ、今この時を悔いなく生きるんだ。」と。私たちもこの時、この一秒を無駄にしないよう生きなくてはいけないと思いました。

（麻）

発行　社会福祉法人　中川村社会福祉協議会　☎0265(88)3552 FAX(88)3553
Email:nakasha@bz03.plala.or.jp　URL http://nakagawas.jp
印刷　龍共印刷株式会社