社協報
# にこりん
2023年(令和5年)
盛夏号
7月15日 発行
No.182

お元気地区紹介「中田島スポーツ交流会」

6月11日、4年ぶりに地区の草刈りの後の親睦行事スポーツ交流会が、雨天のため当初予定していたマレットゴルフからニュースポーツの「モルック」に変更して中田島会館で開催され、小学生4名を含む16名が参加しました。

4チームに分かれて人工芝に立てられた木の標的(ピン)を狙って木の棒を投げ、倒した本数で点数を競っていきました。思うように狙ったピンには当たらず、床に跳ねたり転がったりして珍プレー好プレーが続出し、なかなか勝敗がつかないゲームとなりました。

コロナ禍で地区内の親睦行事ができない年が続いていましたが、久しぶりに大人も子どもも笑顔でふれあう機会となりました。

今月のにこりん

① 令和4年度事業報告・決算報告 …… 2～3
② いわゆりだより 介護実習・職場体験学習 …… 4
③ こんにちはヘルパーです 脳トレ② …… 5
④ ケアマネにゅーす みんな元気② …… 5
⑤ PHOTOにこりん …… 6
⑥ ボランティア情報 講座・交流会 …… 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４年度　事業報告・決算報告

令和４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20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４年度を振り返って

⑴支え合いの地域づくり懇談会を開催

コロナ禍でもどうやったらつながり続けることができるかについて考える機会とするため、村内24地区延べ２６１名のみなさんに参加していただき、支え合いの地域づくり懇談会を開催しました。

懇談会では、コロナ禍でも工夫して続けている活動、コロナ禍で新たに生まれた活動、集いの場を続けるために工夫していることについて話し合い、交流の機会を持ち続けることの大切さについて考えることができました。

地域の支え合いについて懇談

⑵縁が輪喫茶を再開

コロナ感染拡大期間はお休みしていましたが警戒レベルの様子をみて６月から７月に再開、その後３月以降現在まで縁が輪喫茶を毎週火曜日にチャオ情報発信コーナーで開催しています。令和４年度は合計10回開催し、延べ84名の参加がありました。

コロナ禍で行き会ってお話しする機会が減っているなか、週に１回行き会って世間話をするなかでつながりができ、顔なじみの関係もできてきました。４月から巡回バスがチョイソコに代わりましたが、買い物ついでにチョイソコの時間を合わせて立ち寄ってもらっています。

毎週火曜日にチャオで開催

⑶生活資金貸付、食糧支援、日用品の支給等生活困窮者支援を実施

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減り、生活の維持が難しくなった方への貸し付けとして、県社協の緊急小口資金に１件、総合支援費に１件、村社協の緊急小口資金に２件、生活支援費に２件、生活資金に２件の貸付申込みがありました。また、今年度県社協で非課税世帯等15世帯を対象に償還免除が実施され、村社協も９世帯を対象に償還免除を行いました。

フードバンクとして食糧品の寄付が上伊那農協中川支所様、豊信合成㈱様、東洋羽毛㈱様、個人の方から12件あり、また、お米を合計６５０kg、12名の方から寄付があり、延べ88人の方にお配りしました。他に、日用品を延べ44人の方にお配りしました。

⑷11地区で元気にいきいきサロンを開催

コロナ感染拡大防止のためお休みしてきましたが、マスクや換気などの感染対策をして少しづつ再開してきました。毎月開催している４地区を始め、村内11地区で延べ85回開催され、遠足にも６地区で出かけてきました。

３月２日には駒ヶ根市下市場いきいき元気教室の代表の方からコロナ禍でも元気にサロンを続けている様子をお聴きし、各サロンの活動の様子、悩みなど意見交換をしました。

また、２月に長野県から中川村に「ボッチャ」が貸与され、各サロンで楽しく活用されています。

いきいきサロンでボッチャが好評

(5)「災害ボランティアセンター開設・運営訓練」を実施

10月1日、地区代表24名、日赤奉仕団18名、災害ボランティアの会4名が参加し災害ボランティアセンター開設・運営訓練を実施しました。災害発生時における日赤奉仕団の動き、災害復旧支援時における地区と災害ボランティアセンターの連携についての説明の後、長野県社協徳永雄大氏を講師に「コミュニティマッチング図上訓練」を行いました。被災状況が書かれたカードを見て何が困っているか考え、スコップ、重機、力持ちの男性など社会資源が書かれたカードを置いていき、被災世帯に何が必要かどんな社会資源につなげたらよいか考えていきました。災害復旧に向けてどう連携していくか意見交換することができました。

コミュニティマッチング図上訓練

(6)リサイクルを考える会から寄付金

リサイクルを考える会が会員の高齢化等により活動の継続が難しくなったため、令和5年3月末をもって解散することになり、これまでの収益金20万円を寄付していただきました。

リサイクルを考える会は、平成6年から廃油石鹸を作る活動、アルミ缶とスチール缶を分別する活動、布団のリサイクル活動に取り組み、座布団を福祉施設に寄付したり、ふれあい福祉広場での売上金等で購入した車椅子や電動ベッドを社協に寄付していただきました。

令和4年度決算報告

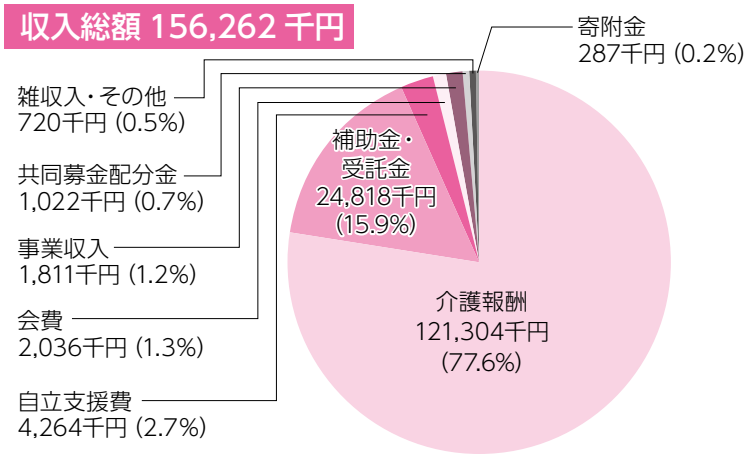
令和4年度決算は、収入総額1億5，626万2千円、支出総額1億6，133万4千円で、507万2千円の赤字決算となりました。

赤字の主な要因は、コロナ感染拡大によりいわゆり荘を7日間閉鎖したこと、入院・入所した利用者が退院・退所できなくなったこと等による利用者の大幅な減少による介護報酬収入の減、電気代高騰による事業費支出の増、厚生資金特例貸付を返済免除としたことによる徴収不能額を計上したこと等によるものです。

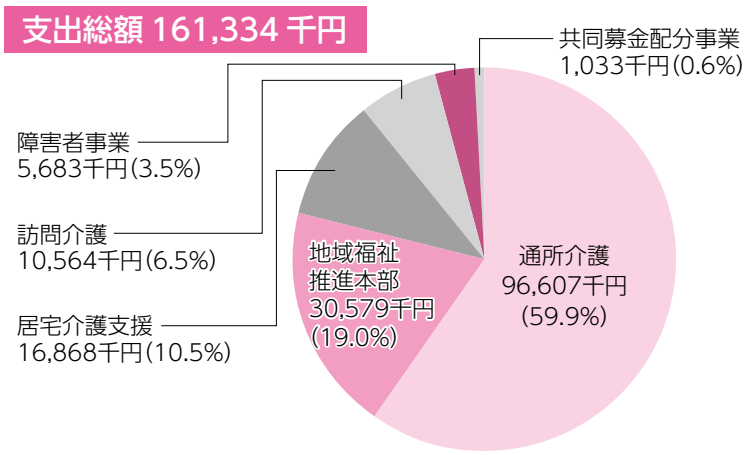
人件費支出を抑えたり、村・県からの価格高騰支援交付金、コロナ関係の補助金を受けることができたものの、介護報酬収入の大幅な減少による赤字を抑えることはできませんでした。

依然コロナの影響による利用者減、電気代の高騰が続くなかですが、介護保険・障がい者福祉サービス利用者増による収入増を図り、経営改善を進めていく必要があります。

収入総額 156,262 千円



支出総額 161,334 千円



いわゆりだより

介護実習と職場体験学習

5月12日～19日にかけての5日間、飯田短期大学の介護実習生1人が来てくれました。

食事介助や入浴介助、コミュニケーション等、介護の仕事について勉強しました。入浴介助では、身体の不自由な方でも、気持ち良く入浴してもらうためにどの様なことに気を付けたら良いか等職員の指導の下、実習しました。

また、5月30日～6月1日にかけて中川中学校の2年生2人が職場体験学習に来てくれました。趣味活動の時間には、利用者さんと共に塗り絵や体操に参加したりしました。

利用者さんから見れば、ひ孫の世代になるでしょうか。学生や生徒さんに色々と自分の経験談を話す姿は、とてもいきいきしていました。

今月の季節風呂

ヨモギ風呂でぽかぽか

6月3日～5日にかけて、ヨモギ風呂を行いました。

ヨモギは、南向保育園の園児さん達が摘んできてくれました。それを乾燥させて布袋に入れ、お風呂へ浮かべました。ヨモギは血行促進の効果があり、肩こりや腰痛をやわらげ、新陳代謝も高めてくれるそうです。他にも止血効果や殺菌効果があるといいます。

また、日本の昔話にもヨモギに関する話があり、5月5日に家の屋根にヨモギと菖蒲をさすようになった由来になっているそうです。昔からヨモギは人々の生活になじみの深い植物だということが分かりました。

ヨモギの香りにつつまれながら、身体もぽかぽかに温まりました。

中川村社協ヘルパーステーション

いつまでも生き生きと暮らそう！

― 脳トレ② ―

◎脳の活性化を図るための脳トレです。
前回の問題は解けましたでしょうか。簡単でしたか？
考えて、思いだして、やってみましょう！

ひ	な	げ	し	り
あ	ま	は	す	ん
じ	さ	わ	ぎ	ど
さ	つ	が	り	う
い	き	く	お	ゆ

①この四角の中に花の名前があります。
②水色で囲ってあるように名前を囲ってみてください。使ったひらがなを再度使用してもかまいません。
③花の名前はわかりましたか？いくつありましたか？考えてみましょう！

答え　すぎ、ひまわり、あじさい、ひなげし、さつき、ゆり、
まく、あさがお、りんどう、ひまわり　　10個です。

来月も脳トレをお楽しみに

社協指定居宅介護支援事業所　ケアマネにゅ～す

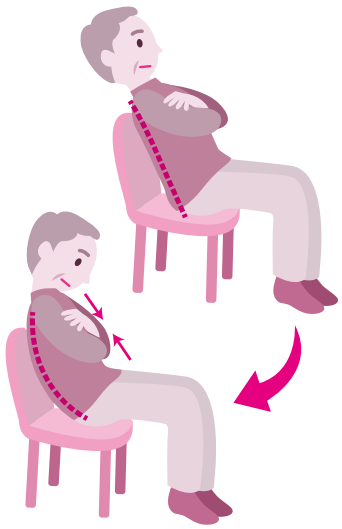
みんな元気、体もポッカポカ②

運動をする…「続かないなぁ、辛いなぁ」と感じて、なかなか
生活に取り入れることを自然と遠ざけていませんか？
初めは、比較的取り入れやすい運動を継続していくようにしましょう♪

椅子腹筋

・・・おなかを縮めたり伸ばしたりする時に刺激が入るのがお腹の前面にある筋肉で、恥骨から胸骨・肋骨までつながっています。

＜やり方＞
①椅子に浅く座って背もたれに背中をつけ、両腕を腕の前で交差。
②背もたれに背中をつけたままみぞおちをへそに近づけるようにして背中を丸めます。



≪知って得ポイント≫
食事前後は胃の内容物が逆流しやすいので、避けましょう！

運動をすることでトラブルを改善したり予防することができます。
健康的な体を維持していきましょう！
（次回・・・椅子に座って膝上げ運動を紹介します。）

Photo にこりん

フキの皮むき　－野の花宅老所－

フキの皮むきをしました。皆さん慣れた手つきでむくのも手早です。昼食のおかずに美味しくいただきました。

お花を楽しんで　－かつら－

利用者さんの散歩コースに花植えをしました。綺麗な花を見ながら散歩をしています。

頭の体操　－グループホームかぞく－

気分転換にジグソーパズルや脳トレで楽しんでいます。

五平餅づくり　－麦の家－

この日の昼食のメニューは五平餅。皆さんには、ご飯を丸く形作っていただきました。手をぬらし、慣れた手つきで丸める姿には、昔からの経験が存分に発揮されています。焼いた五平餅には味噌を塗り、美味しくいただくことができました。

バラの花に心癒されて「フラワーアレンジメント」　－介護者交流会－

第１回介護者交流会が６月９日（金）、文化センターで開催されました。介護者16名、職員7名が参加し、飯島町のバラ農家森谷勝子さんを講師に季節の花バラを使ったフワラーアレンジメントを楽しみました。色とりどりの花を思い思いにオアシスに生けていきます。花を生けながら久しぶりに行き会ってお話したり、かわいらしいバラの花に癒されるひとときを過ごすことができました。

ボランティア情報

ボランティア始めチャオ講座

からだスッキリ若返り「シンガー歌謡体操」

第１回ボランティア始めちゃお講座「シンガー歌謡体操」を6月3日(土)、中川村基幹集落センターで開催しました。サロンスタッフやボランティアグループ、福祉施設職員の方など14名が参加し、池上社中の池上ふさ子さん(中組)を講師に「青い山脈」、「きよしのズンドコ節」「向かい風純情」の３曲の歌謡曲にあわせて身体を動かすシンガー歌謡体操を体験しました。参加者のみなさんは「習った歌謡体操はいきいきサロンや福祉施設で早速使える」と楽しみに話されていました。

いきいきサロンでバス遠足に行ってきました

コロナが落ち着いてきたのでいきいきサロンでもバス遠足が再開されました。６月５日には中央サロンで豊丘村てっぺん公園、６月７日には竹ノ上サロンで高遠しんわの丘ローズガーデン、６月21日には中田島地区で村内巡り、７月５日には三共サロンで天竜峡方面、７月15日には葛北サロンで村内巡りにそれぞれ行ってきました。初めて村内巡りを計画した中田島、葛北では、近くてもなかなか行けない陣馬形山の展望台で絶景を眺めたり小渋ダムで壮大なダム放流の様子を見てくることができました。

障がい者スポーツ交流会

６月25日（日）に中川東小学校体育館で障がい者スポーツ交流会を開催しました。障がい者4名、ボランティア1名が参加し、長野県レクリエーション協会小林治さんを講師にドッチビーとボッチャを行いました。ドッチビーでは床に置いた輪の中にいくつ入れることができるかチーム対抗で行いました。なかなか狙ったところに行かず困っているとたまたま落ちたところが輪の中という珍プレーもありました。ボッチャも今回は向き合ってのチーム対抗で行いました。一人４個と投げるボールが多いので相手チームのボールを近づけてしまったり的を動かす好プレーもでて最後まで勝敗が分からない展開となりました。

よろず伝言板

「令和５年５月能登地方地震災害義援金」を受付

本年5月5日、石川県能登地方を震源とする地震が発生し、大きな被害が出ています。
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５年9月30日（土）まで
○受付場所　村社協、役場（窓口）、チャオ（マルトシ）、他

「令和５年度台風第２号等大雨災害義援金」を受付

5月31日から6月2日にかけて台風第2号の接近に伴う梅雨前線による大雨により、西日本から東日本の太平洋側を中心に大きな被害が出ています。
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、受付場所　能登地方地震災害と同様です。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

○理事会・評議員会の報告

◎承認された議案

○令和５年度第１回理事会（令和５年６月５日開催）
・金銭管理サービス事業運営・監視委員の選任について
・令和４年度事業報告及び決算の承認について
・令和５年度第１回評議員会の招集及び議題について

○令和５年度第１回評議員会（令和５年６月20日開催）
・令和４年度事業報告及び決算の承認について
・理事及び監事の選任について

○令和５年度第２回理事会（令和５年６月20日開催）
・会長、副会長、常務理事の選定について

理事が改選されました

会　長
松村隆一（学識経験者）

副会長
福島　章（民生児童委員）

理　事
宮下健彦（村長）
桂川雅信（議会議員）
小池佳子（福祉事業者）
○柳生　仁（ボランティア）
片桐充昭（学識経験者）

常務理事
米山正克（学識経験者）

監　事
富永和夫（副村長）
宮下進吾（商工会長）

（任期 令和５年６月20日から２年間）○は新任

○介護予防体操教室「お達者クラブ」を開催しています

社協では、介護予防運動指導員による介護予防体操教室を行っています。
筋力低下の予防、身体機能の向上、生活意欲の向上を図れるよう、楽しみながら体を動かすひとときです。気楽にお出かけください。

1　**場　所**　在宅介護支援センター
2　**時　間**　午前10時30分から11時30分
3　**開催日**　週1回
4　**利用料**　無料（送迎は100円）

※出前の教室もできます。
申込みは中川村社協まで（88－3552）

○臨時・パート職員募集

職　　種　いわゆり荘 介護員
内　　容　利用者の支援・介護
勤務時間　午前8時30分～午後5時30分の間

※詳細は当社協まで

～いわゆり～

今年もお義母さんが好きだった紫陽花が大輪の花を咲かせています。明治生まれの義母はいっさい愚痴を言わない賢い人でした。多忙な私に代わって、子供たちの面倒をよくみてくれ、いつも私を支えてくれていましたが、病に倒れて八年目に「お世話になったね」と言って旅立ちました。

その数年後に、夫が脳梗塞で右半身麻痺になってしまいました。集中治療室で昏睡状態の夫を前に途方に暮れる日々でしたが、とにかく前を向いて頑張るしかないと覚悟を決めました。夫の好きな我が家で最後まで在宅介護をしたいと思い、悩みながら、介護保険の全てを利用して、私は勤めを続けました。昼間、介護から離れている時間が取れたことで、ストレスを最小限に抑えることもできました。

先の見えない介護は、きれい事だけでは済まされない困難や、悩みもありましたが、二人で穏やかに過ごした九年間は、私にとって幸せな時間でもあったと思っています。（K）

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

VEGETABLE OIL INK