社協報
にこりん
2024年（令和6年）
新春号
1月15日 発行
No.185

お元気地区紹介「中組地区のしめ縄づくり」

12月３日（日）中組会館で地区役員、隣組長、福寿会会員など18名が参加して、しめ縄づくり講習会が開催されました。

以前はしめ縄づくりを習って自分の家のお正月飾りを作っていましたが、今は地区内にある四宮神社、大鹿稲荷神社、中組会館に飾る大しめ縄をつくる年末の恒例行事となっています。手のひらで掴みきれないほどの太さの縄を四人で力を合わせて編み込んでいき、大鳥居の幅いっぱいの長さまで仕上げていきます。

しめ縄のつくり方は年配の方から若い人に教えながらみんなで協力して進められ、伝統の技が次の世代に引き継がれていました。きれいにできたしめ縄は年末に付けかえられ、来る年の幸せを願って二年参りが行われるそうです。

今月のにこりん

① 第48回三者共催講演会 …… 2
② 共同募金会会長表彰、功労者表彰式 …… 3
③ いわゆりだより クリスマス会、他 …… 4
④ こんにちはヘルパーです 脳トレ⑤ …… 5
⑤ ケアマネにゅーす みんな元気⑤ …… 5
⑥ PHOTOにこりん …… 6
⑦ ボランティア情報 郡交流研究集会、他 …… 7
⑧ よろず伝言板 赤い羽根募金お礼、他 …… 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

第48回
三者共催講演会

ネットここが心配！

～身近な大人として知っておきたいこと～

12月2日(土)中川文化センター大ホールで第48回三者共催講演会が開催されました。小・中学校関係者や保護者、児童生徒など１０６人が参加し、昨年に引き続きセーフティネット総合研究所の南澤信之所長を講師に、子供を取り巻くネット環境の危険性と子供を守る方法についての講演が行われました。講演の概要を紹介します。

子どもたちは日頃から身近になったネットを利用して動画やゲームを日常的に利用しています。しかし、ネットは安易な利用で取り返しのつかない被害に遭う危険性もあります。身近な大人として保護者として何ができるか考えましょう。

なぜネット漬けになるのか

(1)依存になるように仕組まれている。

親との約束を守れない子どもが悪いのではなく、ゲームの中で感情を刺激して自分ではコントロールできなくさせている。

(2)自分と同じ考え方を持った人が集まる。

ゲームに参加している人は当然そのゲームに興味関心がある人。「感情」で結びつき、限られた空間に閉じ込められた考えになる。

(3)「敵」と「味方」が自身の「落ち着き場所」となってしまう。

ゲームのなかで高額課金したものをプレゼントすることで優越的立場となり、自分にとって「快」となる。これにより「味方」を作り、味方にならなかった人は「敵」となる。また、顔の見えないなかで自分と同じ考えをもつ見ず知らずの人が友達を装って近づいてくる。

健康への影響

(1)スマホ老眼、斜視

近くを見る時は黒目が中心に寄り遠くを見ると戻るという本来の機能が働かず、黒目が中心に寄り「斜視」となってしまう。

(2)脳の発達が止まる

ＭＲＩで検査した結果、ネットの画面を見ただけで脳の血流が悪くなり「感情の脳」に血液が流れ「考える脳」に血液が流れなくなる。その結果感情のコントロールが未発達となり、脳の堆積は小さいまま発達が止まってしまう危険性がある。

(3)睡眠障害、うつ

ホルモンの分泌異常で睡眠障害を引き起こし生活のリズムが崩れ、何でも「めんどうくさい」と思うようになる。

(4)記憶障害、対人対応障害

以前に会話したことを覚えていない記憶障害、自分の価値以外は受け入れられない、相手の眼を見て話すことができない、自分の思いを伝えられないといった対人対応障害がおこる。

発達段階で依存になると回復は難しいとされている。

子どもを守るための環境づくり

発達段階の子どもが一度ダメージを受けてしまったら回復や克服は厳しいのが現状。未然防止と早期対応がカギとなる。子ども自身ではコントロールできない世界。身近な大人がリスクを知り子どもを守ることを意識した環境と日常生活が重要。

(1)機械的防御

①本体設定で利用時間、時間帯、アクセス、課金、ダウンロード、つながり、年齢、コンテンツを制限する。②オンラインゲームの年齢制限を守る。小学生は「A」中学生は「B」まで。この年齢制限は内容だけでなく画面上の刺激により健康被害がでないための制限。

(2)時間を意識した生活習慣

1日1時間であれば自己回復力でカバーできる。それ以上の利用は脳の発達に影響がでる。20分画面を見たら20秒、20フィート(6ｍ)遠くを見る。時間を見える化して使用時間をまずはできるやり方から子どもと一緒に約束を決めるようにする。

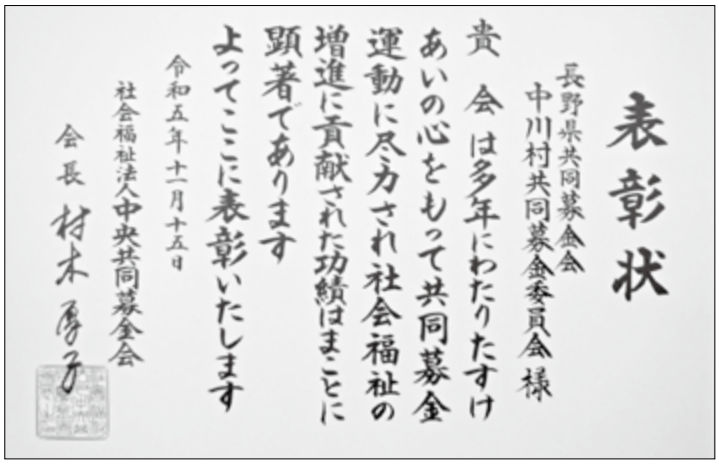
(3)救世主は親子の会話と読書

脳へのダメージを回復させるには会話と読書が一番。身近な大人として子どもと向き合って話すこと。聴く力で心がつながり考える力が育つ。

身近な大人は親だけではなく同年の親の共通認識をもって関ること、地域社会のネットワークでみんなで子どもを育てることが重要となる。

中央共同募金会会長表彰

11月15日に浅草公会堂で開催された令和５年度全国社会福祉大会において、長年にわたり社会福祉の増進に寄与したとして中川村共同募金委員会が赤い羽根の中央共同募金会会長表彰を受けました。（大会参加は代表者のみ）



表彰状

長野県共同募金会
中川村共同募金委員会 様

貴　会は多年にわたりたすけあいの心をもって共同募金運動に尽力され社会福祉の増進に貢献された功績はまことに顕著であります
よってここに表彰いたします

令和五年十一月十五日

社会福祉法人中央共同募金会
会長　村木厚子

令和５年度　功労者表彰

令和５年度中川村社会福祉協議会功労者表彰式が11月29日(水)、在宅介護支援センターで行われ、西永愛子様(渡場)が授賞されました。

表彰状　西永愛子様

西永愛子様は、民生委員という立場の中で、平成26年４月から平成29年３月まで中川村社会福祉協議会の理事として３年間、平成29年４月から令和元年11月まで評議員として２年８ヶ月間、令和元年12月から令和４年11月まで副会長として３年間、合わせて８年８ヶ月の間、社会福祉協議会発展のためにご尽力いただきました。

地域福祉推進のため、ご助言やご指導をいただき社会福祉協議会の運営を支えていただきました。

（前列中央）

北海道中川町社協と交流

12月11日(月)姉妹町村である北海道中川町から町の研修の一環として中川町社会福祉協議会の鳴海輝在宅福祉課長他職員３名が視察研修に訪れました。

中川村社協が行っている配食や福祉車両貸出、金銭管理などのサービスについて、また、介護保険事業の状況や関係機関との連携、地域福祉事業の強化などについて、情報交換しました。

中川町では介護保険事業の他にグループホームと特別養護老人ホームを運営していますが、人口減少が続く中で経営的には大変厳しいこと、また、面積が広いため移動にも時間がかかり苦労されていることなど、状況の違う中での取り組みを伺うことができました。

いわゆりだより

みんなでクリスマスを楽しむ

12月25日(月)にクリスマス会を行いました。今年は池上社中、暢ちゃんとゆかいな仲間たち、歌謡体操グループの3組の演芸ボランティアの方々に出演していただき、踊りや歌、体操が披露されました。

クリスマスということもあり、踊りの衣装もサンタの衣装だったりと素敵な工夫がされていました。演歌体操では、歌に合わせて利用者の皆さんも楽しそうに体を動かしていました。「黒田節」や「青い山脈」、「きよしのズンドコ節」など、利用者さんになじみ深い歌で「歌を浴びるだけでも嬉しい。いいね」という声が聞かれました。歌に交えて寸劇をしたり、ギターの優しい音色に癒され素敵な時間を過ごすことができました。

3時のお茶の時間には、クリスマスケーキが用意され、ケーキを食べながら、飛び入りの社協のウクレレファミリーによるウクレレ演奏を聴きながら優雅にティータイムを過ごしました。

12月の季節風呂　ゆず湯で心も体もぽかぽかに

12月22日(金)23日(土)、冬至に合わせて地域の方からいただいたゆずを浮かべて、ゆず湯を行いました。

ゆず＝融通が利く、冬至＝湯治

こうした語呂合わせがあり、冬至にはゆず湯に入るものと言われていました。しかし、元々は運を呼び込む厄払いの前にする禊の意味合いがあったそうです。ゆずの香りに包まれながら、心も体も温まりました。

また、みなかた保育園の園児さん達からみかんの皮をいただき、袋に入れたみかんの皮を浮かべてみかん風呂も行いました。

無病息災な一年に！

１月４日(木)、いわゆり荘の仕事始めに陣馬太鼓の獅子舞が来てくれました。勇ましく舞う獅子に縁起をもらい、無病息災、五穀豊穣を願いました。

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⑤ ―

◎脳の活性化を図るための脳トレ５回目です。
　前回の問題は栗きんとん、焼き芋、しわす、たつくりでした。正解できましたか？並び替えは難しかったでしょうか？活性化できましたか？
　日に日に寒さが増してきています。こたつに入ってみかんを食べている時にでも、脳トレをしてみませんか？

今回の問題は文字の並び替えを考えましょうです。
①文字を読んでみてください。言葉になっていませんね。
　並び替えて、四角の中に書いてみましょう。ヒントも参考に。
②四角の中に番号があります。
　○の中の番号に文字を当てはめてみましょう。どんな言葉になりますか？やってみましょう。

ヒント　1月行事、冬の風物詩　干支。

①るたか			1			
②ねはつき			2			
③くらまか						
④やどきんど	3					
⑤きげしきゆ				4		
⑦びかみがきら						
⑧くなゆながさ						

1 ○
2 ○
3 ○
4 ○

答え　かるた、羽根つき
かまくら、どんど焼き、雪景色
七草粥、鏡開き、
○の答え辰年

社協指定居宅介護支援事業所　ケアマネにゅ～す

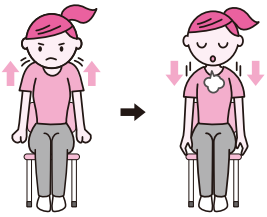
みんな元気、体もポッカポカ⑤

　新しい年を迎え、早いもので鏡開きも過ぎ、１月も半分の月日がたちました。
　寒い時期は、こたつの番やストーブの番をしがちになり動く機会が減ってしまい、体が凝ったりしていませんか？
　寒くなると自然と体を丸めがちになり、凝りが生じてきます。少しでもほぐし、体の芯から温まりましょう。

肩こり予防体操

①背中の筋肉のストレッチ
〈やり方〉…①両手を左右交差し肩に添え、肩甲骨の間を伸ばす。
　②体をゆっくり左右へひねる。

②肩の上下運動
〈やり方〉…①息を吸いながら、胸をそらしながら、肩を上げる。
　②息を吐きながら肩を下におろす。



《知って得ポイント》
①一度にすべてを行うのではなく、目的に応じて行いましょう。
②呼吸は止めないで、ゆっくり自身が気持ちがいい程度にやりましょう。

まだまだ寒い季節は続きます。体の中から温め、元気よく過ごしていきましょう！

Photo にこりん

リンゴの皮むき　－野の花宅老所－

煮りんごにするためのリンゴの皮むきを皆さんにお手伝いしていただきました。包丁できれいにむいてくださり、部屋中にリンゴの甘い香りが広がりました。

五平餅会　－グループホームかぞく－

皆で昔話をしながら楽しく丸めて、色んな形の五平餅ができました。ついつい何時もより食べ過ぎてしまいました。

クリスマス会　－かつら－

クリスマス会に「暢ちゃんとゆかいな仲間たち」の方たちが来てくださり、歌を歌ってくれました。知っている曲は皆で一緒に歌いました。

クリスマスの集い　－麦の家－

麦の家の一大イベント、"麦の家クリスマスの集い"が行われました。手作りのツリーを製作したり、讃美歌を毎日練習したりと本番を心待ちにされていた皆さん。当日はご家族の皆様や地域の来賓も参加されて、クリスマスらしい厳かな雰囲気の中にも笑顔や笑いの溢れる、素晴らしい時間を過ごすことができました。

シルバー人材センター ボランティア　－社協－

12月15日(金)、シルバー人材センター役員・班長14名の皆さんが社協へ剪定、窓ふきボランティアに来てくださいました。庭木や窓がきれいになり、気持ちよく新年を迎えることができました。

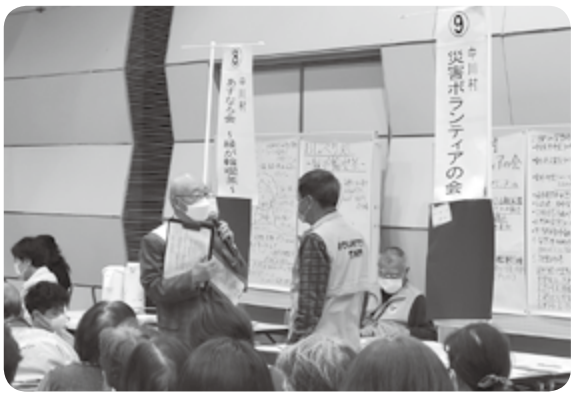
ボランティア情報

第37回上伊那ブロックボランティア交流研究集会

12月２日(土)に伊那文化会館小ホールを会場に「第37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。昨年は各市町村に分かれ、インターネットを通じて各会場を結びパソコンの画面越しに開催されましたが、今年度は４年ぶりに郡内のボランティア180名が集まり、にぎやかに開催されました。

各市町村２つのボランティアグループの活動紹介をブース形式で行い、興味のあるボランティアグループを回りながら活動の様子を聞き、交流を深めました。

「楽しい発見があった」「お互いに認め合う意識を持つこと」「身近な社会の課題に気づき、より良い地域を作ること」「ボランティア活動は自分が楽しむことが大事」などの感想が聞かれ、有意義な時間となりました。



中川村からは「縁が輪喫茶」(あすなろ会)と「災害ボランティアの会」が出店

『消しゴムはんこでつくる年賀状』

大切な人に思いを込めて

12月３日(日)中川文化センター創作室で第３回ボランティア始めチャオ講座「消しゴムはんこでつくる年賀状講座」を開催しました。小学生親子６組13名が参加し、こども美術工房はらから・ぷち主宰　神藤絢子さん(飯田市)を講師に年賀状の絵柄をゴム板に写し、白くするところを考えて彫っていき、それぞれすてきなはんこができあがりました。できた消しゴムはんこで早速年賀状をつくろうと楽しみに持ち帰りました。今年の年賀状はいつもと違うすてきな手作り年賀状ができました。

収集ボランティア活動

ペットボトルキャップ

中川東小学校、中川中学校の皆さんからたくさんのペットボトルキャップをいただきました。

㈱ Green へ持ち込み、粉砕処理後に再資源として売却し、その売却益が開発途上国の子ども達のワクチンとなります。１人分のワクチンがキャップ２キロで購入できます。１年を通して集めています。引き続きご協力よろしくお願いします。

今年もたくさんのペットボトルキャップを
ありがとうございました。

よろず伝言板

赤い羽根共同募金・歳末助け合い募金ご協力のお礼

10月１日～12月31日まで行われました共同募金運動に、多くの皆様からご協力をいただきました。

この募金は、長野県共同募金会を通じて、社会福祉協議会、福祉施設、災害援助など広く社会福祉事業に役立てられます。

皆様のご理解ご協力に厚く感謝申し上げます。

○戸別募金（各戸から）…… 1,121,833円
○法人募金（村内外企業から）…… 158,000円
○街頭募金（募金箱から）…… 5,407円
○職域募金（役場・社協・豊信合成㈱から）
…… 9,548円
○個人募金…… 187円
○イベント募金……19,034円

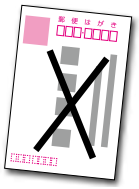
募金額合計……1,314,009円

1月は書き損じハガキ収集月間です

社協では年間を通じてペットボトルキャップや牛乳パック、古切手などの収集ボランティア活動を行っています。

1月は書き損じハガキ収集月間です。書き損じた年賀状などのハガキがありましたらチャオや社協に設置した収集箱に入れてください。

集めた書き損じハガキは、日本聴導犬協会(宮田村)に寄付し、聴導犬の育成に役立てられます。



○寄附のお礼

村民ゴルフ大会実行委員会　様 …… 寄附金　33,570円
駒ヶ根ライオンズクラブ　様(写真上) … 寄附金　5万円
長野県経営者協会上伊那支部　様 …… 寄附金　29,518円
中川村農業委員会　様 …… 大根　７０本
匿名　様 …… ゆず　8.7Kg
高橋英美子　様 …… お米　３０Kg
匿名　様 …… 白米　１０Kg
匿名　様 …… 白米１００Kg
匿名　様 …… お米　６０Kg
匿名　様 …… お米　６０Kg
匿名　様 …… りんご３７Kg　もち米　１７７Kg
ＪＡ上伊那中川支所生活部会 …… フードドライブ
中川村商工会女性部 …… フードドライブ
豊信合成㈱　様(写真下) …… フードドライブ
東洋羽毛北信越販売㈱長野営業所　様 … フードドライブ
井澤みさ子　様 …… 紙おむつ１０袋
匿名　様 …… パット　３袋
中組福寿会 …… タオル・雑巾３１枚

この他に、各個人からお米、ゆず、介護用品(紙おむつ他)をいただいています。ありがとうございました。有意義に活用させていただきます

心配ごと相談

相談日　毎月第１水曜日
相談時間　午前９時～午前11時
相談場所　在宅介護支援センター相談室
相談内容　土地、相続、金銭などのお困りごと

～いわゆり～

昨年は３年余に及んだコロナ禍も５類対応となり、縮小・中止していた事業もほぼコロナ前と同様に開催できるようになってきました。

一方で、介護保険事業でみると、利用者の減少傾向が続いており、人口減少の影響がじわじわと出始めていると感じられます。

こうした中では、コロナ前の状況に戻すというより、現実を踏まえて新たな日常をどう作り直して行くかということが課題となってきています。

今年は３年に一度の介護保険制度の改正の年にあたり、介護報酬は１・５９％の引き上げとなる見込みですが、人材確保と効率化が求められています。

引き続き経営改善を進めながら、利用者の立場に立ったサービスの提供に努めていくとともに、住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、様々な地域福祉活動に取り組んでいかなくてはという思いを新たにしているところです。

迎えた新しい年が、皆様にとりまして穏やかな良い年となりますことをお祈り申し上げます。（M）

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