



お元気地区紹介 「南田島敬寿の会」

3月3日(日)南田島会館で南田島分館主催による敬寿の会が開催されました。4年ぶりの開催となりましたが21名のみなさんが参加され、チョイソコなかがわの説明、村合併50周年のチャンネルなかがわの番組で懐かしい映像を観た後、懇親会で親睦を深めました。

コロナ禍で行き会って話す機会が減ってきているなか、久しぶりに会った同世代の仲間と近況や思い出話に花が咲き、楽しいひとときを過ごすことができました。

運営に携わった分館役員のみなさんと世代を越えた交流の機会にもなり、「こういう時だからこそ、行き会って話すこと、つながりを大切にしたい」と話してくださいました。

今月のにこりん

- ① 学校における福祉教育の取り組み …… 2
- ② いきいきサロン交流会 …………… 3
- ③ いわゆりだより 動物訪問、節分 …… 4
- ④ こんにちはヘルパーです 脳トレ⑥ …… 5
- ⑤ ケアマネにゆーす みんな元気⑥ …… 5
- ⑥ PHOTOにこりん …………… 6
- ⑦ ボランティア情報 能登半島地震派遣報告 …… 7
- ⑧ よろず伝言板 義援金受付 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

ともに生きる力を育む 学校における福祉教育の取り組み

1月25日(木)、社協会議室で福祉教育懇談会を開催し、今年度の福祉教育の実践報告が行われました。コロナ5類移行により少しずつ地域の方々とのふれあい交流も再開されてきました。各学校で行われた今年度の福祉教育活動を紹介します。

アイマスク体験と

視覚障がい当事者の お話を聴く

中川西小学校 4年生

アイマスク体験学習で目が見えないこと、ガイドヘルプの方法について実際に校舎内を歩いて体験しました。その後、視覚障がい当事者の方のお話を聴きました。

(児童の声)

・慣れた校舎の中なのに目が見えないととても不安になる。早め早め



にガイドすることが大切。

・当事者の方のお話を聴いて、大変なのにとっても前向きに生きていてすごいと思った。

焼き芋大会で祖父母の

みなさんと交流

中川東小学校



今年には祖父母の会のみなさんにも声をかけ、芋を焼くお手伝いをしていただきました。とてもおいしい焼

きいもが出来上がり、みんなで舌鼓を打ちました。たくさんの焼きいもができたのでお隣のいわゆり荘にもおすそわけをしました。みなさんとても喜んでくださり、うれしかったです。

(児童の声)

・みんなで全校レクをしている間にも祖父母の会のみなさんに火の番をしていただいたので、とてもおいしい焼きいもができて、うれしかったです。

アイマスク・車椅子体験

中川中学校 1年生

人権教育のなかで、障がいがある方の日常を疑似体験することで当事者の気持ちを知り当事者の立場にたった介助について考えることを目的にアイマスク、車椅子体験を行いました。

また、今回は実際に普段の生活で車椅子を使っている当事者の方から日頃感じていることなどをお話していただきました。

(生徒の感想)

・スーパリーとかで困っている人がいたら進んで声をかけられるようになりたい。

・どこか身体に不自由なところがあると一人でできることには限界がある。困っている人を見かけたら

お手伝いしてあげることが必要だと感じた。



地区集会所、

バス停の掃除

地区生徒会

夏休みに地区生徒会で集会所の掃除やバス停の掃除などの奉仕活動を全地区で行いました。

(生徒の感想)

・夏休み前、地区のみんなで奉仕活動の内容を考え、役場前のバス停掃除にしました。昨年と同じ場所の清掃だったので、全員テキパキと清掃に取り組むことができました。活動が終わったあとにジュースを買ってもらったのがうれしいのかもかもしれませんが、地区のみんなが集まり楽しく奉仕活動ができました。来年度も地域のための奉仕活動を続けていけるようにしたいです。

いきいきサロン交流会を開催

2月29日(木)、各地区で実施しているいきいきサロンの情報交換と交流の機会として、いきいきサロン交流会を文化センターで開催しました。現在村内12地区でいきいきサロンが開催されています。当日はこのうち9地区から13名が参加し、サロンで使えるレクリエーションを学び各地区の活動を情報交換しました。

実技

「歌いながらできる」

レクを紹介」

北原よしえ氏(駒ヶ根市)

サロンですぐ使える手遊びとして前の人の背中を、手を人参やじゃがいも、玉ねぎにして叩いたりマツサージする「カレー体操」でスキップをした後、三拍子でグーチョキパーを出しながら「ふるさと」を歌ったり、「隣組の歌」で歌いながら肩や手を叩く演歌体操で身体を動かしました。参加者のみなさんはサロンで使えるようにメモをとったり、歌を歌いながら楽しく交流することができました。



情報交換

運営方法について

- ・声をかけたり地区回覧でお知らせしている。(中央)
- ・役員で連絡を取り合って協力して運営している。(三共)
- ・コロナ禍からお茶は持ち寄りにした。準備片付けがなくスタッフは楽になった。(中央、三共、葛北、沖町)
- ・少なくともこの会だけは続けたいと参加者みなで鍵開け当番をまわしている。(下平)
- ・全員で準備と片付けをしている。地区からも補助金ができるのでお花見のお弁当代にしている。(葛北)
- ・みんなでコミュニケーションをとる場ができたらとお友達に声をかけて始めた。夫婦で参加してるところもある。若い人に声をかけて送迎を手伝ってくれている。(針ヶ平)
- ・曜日や日を決めて開催日を定例に

活動の様子

して連絡しなくても予定に入れて参加してくれる。(下平、沖町、葛北、針ヶ平、南原など)

・飯田線秘境巡り、寄せ植えづくりが好評だった。(三共)

・かつらの丘や渡場の銀杏を観に行ったり、カレンダー紙袋づくりをした。何もないときも村歌体操、歌、茶話会は毎回するようにしている。(葛北)

・地区でフルートを吹ける方に演奏してもらって歌を歌った。健康体操や健康の話など外部からお願いすることもありますが何もないと昔話や近況の話をしてトランプをするようにしている。(針ヶ平)

・気負わず基本おしゃべりだけでも気楽にやっている。参加者の方からの提案で簡単な脳トレをしたり映画鑑賞、クリスマス会、お汁粉会をした。(沖町)

・お茶とおしゃべりがほとんどだが塗り絵や季節の歌を楽しんでいる。(中央)

活動の悩み

・70代前半の人に声をかけているが仕事に行っているので来れない。(三共、南原、下平、葛北他)

・スタッフが高齢化で送迎が難しくなって開催が難しくなった。(美里)

活動の悩みへの助言

・60代の自分にバトンを渡され何も分らないけどやることになった。同世代の人に声をかけたら協力してもらえた。近所で気楽に声をかけあって顔の見える関係ができてくる年齢の人のように、今のうちから顔の見える関係を作っていく。(相原)

・世代別の女性グループで運営しているような形になっている。協力してもらえない人もいるが無理にお願いするわけにもいかないからできる人ができるだけやって無理なく楽しく運営するようにしている。(沖町)

・行き会って話すのが元気の素。デイサービスでなくて集会所にきてみんなに会って元気になれる場所がサロンでありたい。(針ヶ平)



いわゆりだより

かわいい動物たちに癒されて

1月23日(火)に動物ふれあい訪問がありました。長野県動物愛護センターからかわいい犬や猫たちを連れてハローアニマルサポーターの方々が来てくれました。

始めは少し緊張していた様子の利用者さんでしたが、動物達とふれあううちに、「昔飼っていた犬に似ている」、「かわいい」と言って優しく撫でたりしてふれあいました。犬の一芸にも拍手が沸いていました。

いわゆり荘には初めての訪問でしたが、かわいい動物たちに癒されて、利用者さんも職員も、和やかな時間を過ごすことができ、大変好評でした。



節分で鬼退治!

2月3日(土)の午後のレクリエーションで節分にちなんだ、鬼退治ゲームをしました。

お手玉を豆に見立て、鬼の絵を描いた的に投げてもらいました。また、職員も鬼に変装して盛り上げました。

鬼の的に向かい、力強くお手玉を投げた、「鬼は外!」「福は内!」としっかりと声を出して一生懸命に鬼退治をしました。

今年1年間、無病息災で過ごすことができるといいですね。



バルーンアートを楽しむ

2月15日(木)の午後のレクリエーションでは、バルーンアートを楽しみました。

色とりどりの風船を使い、動物や花の形を作っていました。時々、「ひ孫におみやげにあげたい」と言っていて驚いたり、「ひ孫におみやげにあげたい」と言っていて喜んだりしながら、楽しみました。また、できた風船を使って、風船バレーをして体を動かし、いい運動にもなりました。





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⑥ —

◎脳の活性化を図るための脳トレ6回目です。
 前回の問題の正解は、かるた、羽根つき、かまくら、
 どんど焼き、雪景色、鏡開き、七草粥、○の中の正解は
 辰年でした。
 今回も考えて、思い出して、やってみましょう。
 春の天気は予想が出来ないくらい変化します。天気が
 変わる気配を感じられると楽しいですね。

今回の問題はお天気の穴埋めと言葉
 の中の潜んでいるひらがな表です。

- ① ①から④は、天気のことわざで
 ず。読んでこれは何の天気になる
 かを考えて下さい。
- ② 1から3は言葉を読んで左の四
 角の中にひらがなで書き入れて下
 さい。何かはわかってきます。

- ①つばめが低く飛ぶと が降る
- ②夕焼けは になる
- ③アリの行列見たら が降る
- ④秋の葉が裏返して落ちると になる

ヒント1 お天気のこと、昔から言いつがれています。

	1		2		3
あゆ	鮎		明日		春
いぬ	犬		酢だち		日向
うめず	梅酢		豚カツ		藤
えのぐ	絵具		切手		平成
おす	オス		糸		保湿

ヒント2 言葉に共通点があります。左の四角の中にひらがなで書いてつなげると、きっと何かが見えてきます。



社協指定居宅介護支援事業所 ケアマネにゆ〜す

みんな元気、体もポツカポカ ⑥

今年は比較的暖かい冬越しでしたが、寒い日は運動量も自然と減ってしまったのではないのでしょうか？春に向けて体を整えていきましょう。

今回は有酸素運動を紹介します。
 心肺機能が低下してくると、あまり動きたくなくなったり、やる気がなくなったりしてきます。また運動する量も自然に減ってきてしまうため、心肺機能が低下してしまうという悪循環に陥ることがあります。

年代問わず、活動性を高めていくためにも有酸素運動は必要となります。



両手でペダルこぎ運動

- 《やり方》…①両手を伸ばしタオルを持ちます。
- ②その状態で、両腕を前後に回していきます。

《知って得ポイント》

- ①勢いよく行くと、すぐに疲れてしまいます。ゆっくり時間をかけると効果があります。
- ②あまりにも短すぎると有酸素運動にはならないので注意しましょう。

これから暖かい季節が待っています。
 適度な運動をとりいれながら体も心もほぐし、春の季節を楽しんでいきましょう♪

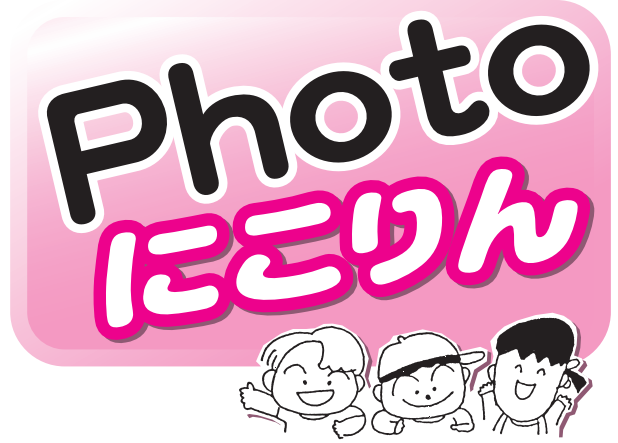


豆まき

—グループホームかぞく—



節分に豆まきゲームをしました。大きな声で鬼を払い、福を招きました。



鬼と福の神が！

—麦の家—



職員の家族の皆さんが赤鬼と福の神に扮して入居者の皆さん一人ひとりの所へ訪問。鬼が怖くて目を背ける方、勢いよく豆を投げの方、可愛い福の神に握手を求める方など、それぞれに楽しまれていました。豆まきの後は年の数・・・とはいきませんでしたが、豆のお菓子を食べて1年の健康を祈りました。

切り干し大根づくり

—野の花宅老所—



久しぶりの野菜の手仕事に、皆さん夢中で手を動かされていました。

はっぴーカフェ

—かつら—



午後、法話の参加者の方々と交流をまじえて、はっぴーカフェをしました。歌を歌ったり、利用者さんの詩吟を聞きました。

繭玉飾りづくり

—いきいきサロン三共—



1月12日(金)小正月を前に、蚕の繭を模して繭玉団子をつくり、ソゴの枝に刺して飾りました。かつては繭や作物の豊作を願う行事でした。「養蚕祖神」の掛け軸を前に)

令和6年能登半島地震 長野県ふくしチーム 派遣報告

米山喜明

県内23団体の福祉施設や社協で構成されている災害福祉広域支援ネットワーク協議会からの派遣要請を受けて2月7日(水)～11日(日)まで石川県能登町の避難所支援に行ってきました。1月14日から1クール5日6～8名の派遣が続けられており、自分は第9クールとして7名のメンバーで参加しました。

1日目は9時に長野市を出発。福井県までは高速道路に乗り能登半島は陥没しながらも修理が進められていました。途中テレビ報道された被災家屋を車窓より見て被災状況を目の当たりにしました。現地に17時に着き前任者からの引継ぎを受けトレーラーハウスで宿泊しました。



車窓から見た被災家屋



ダンボールで間仕切りとベッドが入る

2日目から避難所支援業務開始。自分ともう1名は中学校体育館の一般避難所で日勤のみ、残り5名は要援護者が避難しているデイサービスセンター隣接の福祉避難所で早番遅番日勤夜勤の4交代で業務にあたることとなりました。

体育館の一般避難所は開設直後は300人が避難し床に毛布を敷いただけの状態でも寒く感染症も頻繁におきていたそうですが、現在はダンボールベッドと各世帯を仕切る間仕切りもできたことで温かく、手洗い換気を徹底したことにより感染症も落ち着いていました。避難者も80人となり、ここから学校や仕事に通うため日中避難所には高齢者が30人ほど暮らしていました。食事と日用品は配給や炊き出しがありました。飲料水はすべてペットボトルでした。トイレは中学校の水洗トイレが使用できました。

一般避難所では、朝まず不足している日用品を倉庫から体育館に運び補充、午前と午後に避難者に呼び掛けてラジオ体操とフレイル体操を実施、併せて換気を行い、後の時間は避難者の方からの相談に応じたり、毎日代わる代わる訪問に来る日赤医療チーム、薬剤師会、保健師、郵便局、クリーニング屋さん等と避難者の方をつなぐ仕事をしていました。

ゴミ捨てやトイレ掃除、ストロブへの灯油補給など日常生活は避難者のなかで役割分担をして行われていました。

一般避難所の運営は役場から派遣されている2名の職員があたり、食事の段取りやシャワー、洗濯機の予約など生活面でのサポートは茨城県職員の派遣チーム5名があたっていました。我々ふくしチームが避難者から受けた相談や避難者の状況はスタッフミーティングで伝え情報共有して支援にあたりました。



朝と夕方ラジオ体操で身体を動かす

被災者の方のお話をお聴きするなかで、慣れ親しんだ郷土を愛しお互いを気にかけて合う温かな関係を感じました。先の見えない不安のなかこれからも引き続き支援のバトンをつないでいく必要があります。

避難所の各横丁ではストロブを囲んで井戸端会議が行われており、自分も入れてもらってお話をお聴きしました。

- ・家のなかには廊下は斜めになって雨漏りするところもあるが上水道が通ったら家に帰りたい。下水道はいつになるかわからないから仮設トイレを使うしかない。
- ・この海はアジやイカがよく釣れる。ここは親しい仲間といつも一緒にだから不安も紛れる。地盤が緩くなっているからもうここには家は建てられない。今更慣れ親しんだ地域を離れて暮らしたくない。
- ・仮設住宅を申し込んでいるが抽選だから分からない。次に住むところが決まらなないと片付けも考えられない。



輪になってフレイル体操をして体調を確認

発行 社会福祉法人 中川村社会福祉協議会

TEL 0265(88)3552 FAX(88)3553

令和6年度 「ボランティア活動保険」 加入のお知らせ

対象者：社協へボランティア登録
されている団体、個人
保険料：350円(社協で負担)
特長：

- ・ボランティア活動のため
の往復途上の事故の補償
- ・食中毒、特定感染症を補償
(ただし加入から10日以内は対象外)
- ・熱中症も補償します。

*お問合せ

中川村社会福祉協議会
TEL：88-3552

「能登半島地震義援金」を受け付け

元旦に能登半島沖で発生した地震により甚大な被害が生じています。日本赤十字社では、被災者の救援・復興支援のため、義援金を受け付けています。皆様の温かいご支援をよろしくお願ひします。

期 間：令和6年12月27日(金)まで

受付場所：社協、役場、チャオ(マルトシ)、ペリカン

義援金のご協力 ありがとうございました

【令和5年2月～令和6年2月まで】

2023年トルコ、シリア地震救援金	96,641円
ウクライナ人道危機救援金	16,198円
令和5年5月能登地方地震災害義援金	8,862円
令和5年台風第2号等大雨災害義援金	11,439円
令和5年7月7日からの大雨災害義援金	12,588円
令和5年台風第13号災害義援金	7,874円
令和5年度「NHK海外たすけあい」	12,121円
令和6年能登半島地震災害義援金	166,886円

よろず伝言板

収集ボランティア報告

古切手…約11,046枚

(日本キリスト教海外医療協力会へ送っています。アジアやアフリカの国々の保健医療サービスを受けにくい地域で働く保健医療従事者のための奨学金として役立てられます。)

書き損じはがき…50枚

(世界の子どものワクチンを日本委員会へ)

書き損じはがき…84枚

(日本聴導犬協会へ)

ペットボトルキャップ…206キロ

(世界の子どものワクチンを日本委員会へ)

牛乳パック…200.9キロ

(地域自立支援事業所 こまくさ園へ)

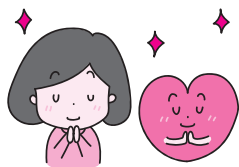
今年度も各種収集ボランティアへの協力、ありがとうございました。

引き続き、牛乳パック、ペットボトルキャップ、古切手、書き損じはがきの収集にご協力をよろしくお願ひします。

○寄附のお礼

中川ランナーズクラブ 様 寄附金 26,325円
 匿名 様 お米 30kg
 パネックス(株)長野工場 様 長期保存パン 12箱
 東洋羽毛北信越販売(株)長野営業所 様 フードドライブ
 匿名 様 パット4袋他、介護用品

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。



新年早々、能登半島地震があり、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。今年は年明けより新しいニュースがあり、1年無事に過ごせるか心配になりました。

さて、今年は暖冬と言われていましたが、雪は1回の大雪ですみました。我が家には毎年雪が降ると雪太郎という者がやってきます。雪かきをして山を作ると、娘がかまくらを作ると、上に顔に乗せるのです。娘いわく、雪太郎が来ないと春が来ないとのこと。2人の娘も今年そろって卒業と入学なので、来年は雪太郎が来ないかもしれません。

春と言えば桜です。今年桜の開花が例年より早いようです。私は桜が咲く時期がなんだかウキウキして暖かくて良いです。好きな花も桜で、眺めていると和やかな気分になります。

皆様の心の中で、雪が解け、桜が咲きますようお願いいたします。

(里)

〜いわゆり〜

Email:nakashaba@bz03.plala.or.jp 印刷龍共印刷株式会社 URL http://nakagawas.jp

