

にこりん



お元気地区紹介「葛島区敬老会」

2月15日(日)望岳荘で葛島分館主催による敬老会が6年ぶりに開催され、柏原、葛北、渡場、柳沢地区から95名のみなさんが参加されました。小学生4名のみなさんからの作文朗読に続いて、落語、マジックショー、三味線演奏、フラダンス、キッズダンス、日本舞踊と余興が続き会場を盛り上げました。

久しぶりに行き会った同世代の仲間とお酒を酌み交わしながら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。

参加者から「交流の機会が少なくなっているなか、年寄りも若者も一つになって地区を盛り上げていきたい」とのお話をいただきました。

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、りんご風呂、蕨玉 4
- ④こんにちはヘルパーです 旬のお料理⑥ 5
- ⑤ケアマネにゆーす ムズムズ解消、元気よく⑥ 5
- ⑥PHOTOにこりん 6
- ⑦ボランティア情報 お楽しみ弁当、あじさい食堂 7
- ⑧よろず伝言板 義援金受付、収集報告、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

2月3日(火)、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。各学校で行われた今年度の福祉教育活動を紹介しします。

「車椅子アイマスク体験」

中川中学校 1年生

11月18日、誰もが暮らしやすい社会について考える機会として車椅子・アイマスク体験が行われました。始めに「どうやったら当事者の方が安心できるか」について説明を受けた後、昇降口、トイレ、階段などを実際に廻って当事者の立場、介助者の立場を体験しました。体験の後、実際車椅子で生活されている当事者の方から買い物に行つて不便に



感じていること、声をかけてもらえると嬉しいといったお話をお聴きしました。

(生徒の感想)

- ・相手の気持ちを考えて安心してもらえるようにすることが大切だと思った。
- ・思いやりひとつでみんなが暮らしやすくなると思った。
- ・車椅子に乗ると視線が低くなり動ける範囲も限られてくる。勇気をもって声をかけることが大切だと感じた。



木工教室で竹の会と交流

中川東小学校 3年生

11月27日、竹の会「夢里人」のみなさんをお招きして、木工体験活動を行いました。まずは、間伐材を活用したボカシ肥料を作りました。材料をしっかりと混ぜてドラム缶に詰め、その上で跳ねてつぶしてふたをして、春まで待つて肥料の完成です。次に、間伐材と竹を活用してクリスマスツリーと竹笛を作りました。一人ひとりの思いが詰まった可愛らしいツリーができあがりました。

(児童の声)

- ・混ぜたものが肥料になるなんて不思議だったけど、上で跳ねるのが楽しかった。
- ・ツリーを作るのが楽しかった。き



れいにできたので持ち帰ったら家に飾りたい。

ブッポウソウ里の会と交流

中川西小学校 4年生

2月25日、ブッポウソウ里の会のみなさんと巣箱作りをしました。里の会から10数名が来てくださり、ブッポウソウや鳥の巣箱のことを丁寧に教えていただきました。はじめに4〜5人のグループでブッポウソウの巣箱を作り、完成した巣箱に思いの絵を描きました。作った巣箱に鳥たちが来てくれることが今から楽しみです。

(児童の声)

- ・むずかしかったけど楽しかった。
- ・めちゃくちゃきれいにできたから、ブッポウソウもシジユウカラも来てくれると思う。



いきいきサロン交流会を開催

2月26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10地区から16名が参加し、音楽レクリエーションで楽しく身体を動かした後、各地区の活動を情報交換しました。

実技

「音楽レクリエーション」の紹介

音楽レクリエーション 飯島支部

昭和歌謡に合わせて歌いながら身体を動かすことで介護予防を目指す飯島町口マンス塾を運営しているみなさんから音楽レクリエーションを紹介してもらいました。セーラー服やおさげ髪など少しおしゃれをして懐かしい昭和歌謡にあわせて身体を動かすとなぜか楽しく元氣になりました。



情報交換

運営方法について

・スタッフに無理のない範囲で自分たちがやりやすいようにやっている。(下平、中央)

・集会所の鍵が総代や組長のところにあってもお勤めで留守なのでサロン用に鍵を作ってもらった。(下平)

・交代して当番をまわして鍵開けや買い物をしている。(下平、南陽)

・グループラインをつくって実施日を連絡したり役員同士で相談している。(八幡平、三共)

・ライオンも刺激になって楽しんでいて。(八幡平、三共)

・会員同士お互いに声掛けをしている。忘れ防止、出不精防止。(沖町)

・開催通知を組長回覧して地区のみなさんに知ってもらうようにしている。(柏原)

・車の運転ができない人は近くの人に乗せてきたり役員が迎えに行っている。(南陽)

・片付けはみんなでするようにしている。(葛北、下平他)

活動の様子

・地区の行事にサロンのメンバーで参加した。高齢になると地区の行事にも出なくなりがちだがサロンの仲間間で声をかけることで地区の行事にも参加するようになった。(美里)

・デイサービスに行っている人もサロンの日は午後デイを休んでサロンに来てくれる。(下平)

・三共祭にサロンのメンバーで出演した。地区のみなさんにサロンのPRする機会にもなった。今回は小学生と豊年踊りをして子供との交流にもなった。(三共)

・子供会に呼び掛けて一緒に百人一首をした。高齢者だけでなく子供も若い人も地区の人が集う場になればよいと思う。(八幡平)

・出張スマホ座談会として包括の人に来てもらってスマホの使い方を教えてもらった。(八幡平)

・モルックが恒例になっている。村のモルック大会にも出場した。(沖町)

・サロンで健康体操をしている。(下平、八幡平、沖町)

・集会所にエアコンがなく夏場は大変。(八幡平他)



・高齢になって新しい参加者が増えない。(南陽、葛北)

活動の悩みへの助言

・男性の参加がない。(南陽他)

・夫婦で参加してくれている。男性も一人だと参加しづらいので男性から声をかけてもらっている。(中央、針ヶ平)

・外部から講師を頼んだりバス遠足のときとか人数がほしいときは仕事の都合をつけて参加してくれる若い人もいます。(針ヶ平)

・女性部の集まりの時にチラシを配って家族から呼び掛けてもらうようにしたらどうか。(葛北)

いわゆりだより

動物たちと触れ合い 心癒す

昨年12月16日(火)に「ハローアニマル動物ふれあい訪問」があり、小諸市の長野県動物愛護センターと地元サポーターが犬や猫、ウサギを連れてきてくれました。



今回で3回目の訪問となり、利用者さんからは「昔、飼っていた犬や猫のことを思い出した」「かわいね」と満面の笑みを浮かべる様子がありました。見学された利用者さんからも、ワンちゃんの上に乗られたリングをサポートさんの合図でバクッと食べる芸を見て「わあ、あんなことが出来るんだね」などと驚かれています。限られた交流時間の中でしたが、利用者さん職員ともども心癒されるひと時でした。



冬の季節風呂

りんご風呂で温まる



1月10日(土)から16日(金)の一週間、富永農園さんからいただいたりんごをお風呂に入れて楽しめました。

りんごは皮に含まれるビタミンやミネラル、りんご酸の作用により保湿や美肌効果、血行促進や冷え性の改善がされるそうです。

肩までお湯に浸かりながらりんごの香りを楽しんでリラクセスしたり、真冬の寒さで冷えた体が温まりポカポカになりました。

利用者さんからは「片手に収まらないくらい大きいりんごだね」と大変驚く声が聞かれたり、「美味しそうなりんごが浮かんでいるね」と笑顔で話していました。



小正月

繭玉を飾る

1月15日(木)のレクリエーションの時間を使得って利用者さんが主体となって発砲スチロールで作った蚕の繭を模した繭玉をソヨゴの木に飾りました。



利用者さんからは「養蚕をしていた頃を思い出して懐かしかったよ」という話が聞かれたり、一生懸命飾って五穀豊穰、無病息災を願う様子がありました。





中川村社協ヘルパーステーション

旬の食材でお料理しましょう⑥

春の訪れを告げる野菜アスパラガス、上伊那地域でも栽培が盛んな野菜ですね。アスパラガスの原産地は南ヨーロッパとされています。古代ギリシャ、ローマ時代にはすでにアスパラガスが食べられていたと言われています。日本には江戸時代後半にオランダ人によって観賞用植物として伝えられました。食用として本格的な栽培が始まったのは大正時代からだそうです。アスパラガスの代表的な栄養素のアスパラギン酸は疲労回復やエネルギーの補給に効果的です。また、利尿作用を助ける働きもあります。

【アスパラ炊き込みご飯】

材 料 (4人分)

- ・米……………2合
- ・アスパラ……………4～5本
- ・人参……………1/3本(30g)
- ・ベーコン(薄切り)…4枚
- ・バター……………20g
- ・A材料
 - 鶏がらスープの素…小さじ2
 - 塩……………小さじ1/4
 - 黒コショウ……………少々



今回の食材は **アスパラガス** です

- 作り方
- ① 米はといたら炊飯器に入れ、通常の水加減より少なめにセットする。
 - ② 穂先以外のアスパラを5mm幅の小口切りにする。
 - ③ 人参は3mm角に切る。ベーコンは細切りにする。
 - ④ ①の炊飯器に穂先以外の②、③、バター、A材料を入れてスイッチを入れる。
 - ⑤ 炊きあがった④を器に盛り、軽く茹でたアスパラの穂先を飾って完成です。
- ※ 水は通常より少なめにして、かために炊き上げるのがポイントです。
 - ※ コーンを入れて炊いても彩りもよく美味しいです。



社協指定居宅介護支援事業所 ケアマネにゆ〜す

ムズムズ解消、元気よく⑥

いよいよ花粉シーズン到来!

今年の春の花粉症はスギ花粉が2月から飛散し3月にピークを迎え、ヒノキ花粉は3月後半から4月にかけて増加するため、早めの対策が重要です。

花粉症対策

- ・マスクやメガネの活用
- ・花粉の多い時間帯の外出は控える(昼前後や夕方)
- ・手洗い、うがい、洗顔等で花粉を落とす
- ・洗濯ものや布団の外干しを控える

春の花粉はヒノキとスギの飛散時期がずれるので長期間症状が続きやすいです。上記の対策を行いながら少しでも軽減し、快適な春を過ごしましょう。

今年度は近年のアレルギーの種類や特徴を簡単に紹介してきました。日常生活の中でアレルギー対策を行うことで、ある程度発症リスクを抑えることは可能になります。

症状が出た時には落ち着いて対処し、症状がひどい場合や風邪などと区別がつかない場合は医療機関で適切な診断を受け、治療を行いましょう。

(症状が悪化することで不眠など日常生活に支障をきたす場合もあります。)



菰玉飾りづくり

—野の花宅老所—



みなさん手早く丸めてまゆの形にすると、ソヨゴの枝に飾り付けました。

節分といえば…

—麦の家—



今年も職員のご家族が扮した赤鬼と福の神がやってきました。「鬼は外! 福は内!」の掛け声と共に力強く豆をまくと、あっという間に鬼は退散。可愛い福の神からはお守りをいただき、皆様の笑顔と1年の健康を祈願できました。



お手玉で鬼退治

—グループホームかぞく—



節分の行事を行いました。豆の入ったお手玉で「鬼は外!」「福は内!」と鬼を退治することができました。

福が来ますように

—かつら—



節分で豆まきをしました。今年もいい年になりますように!

『お楽しみ弁当』届けます

社協では毎月第3木曜日に「お楽しみ弁当」を作ってお届けしています。村内の1人暮らし、2人暮らしの高齢者の方に栄養バランスの取れたお弁当を届けるサービスで、四季折々の味が楽しめるという好評です。

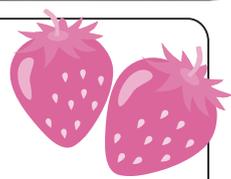
献立は栄養士が考え、調理、配達ボランティアの方が行っています。配達時にはお元気かどうか確認させていただいたり、離れて暮らしているご両親の安否確認のために利用させていただいたりとお弁当とともに“まごごろ”もお届けしています。たまには楽をしたいなという方にもおすすめです。

お楽しみ弁当の包み紙は村内の小学生が書いてくれており、かわいらしい子供たちの絵も楽しめます。月に1回のお楽しみにいかがですか。



【2月の献立】

- きんぴらご飯
- 魚の甘みそ焼き
- 粉豆腐の炒り煮
- 青菜ときこの辛子和え
- ブロッコリーのごま和え
- 長いもの浅漬け
- いちご



ボランティア情報



利用料：1食 550円

☆ボランティア募集☆

一緒に調理、配達をしてくれるボランティアを募集しています。

『あじさい食堂』へ一緒に

1人暮らし及び日中独居高齢者の方を対象に「人とのつながりと、楽しい食事」を目的とし、毎月1回最終水曜日に開催しています。

みんなで調理をして食事をしたり、お花見に出かけて食事処でご飯を食べたり、参加者の方からお料理を教えてもらったり、食事をとおして繋がり、楽しくおしゃべりをして気分転換しています。調理やお食事だけでなく、歌や体操をしたりとその日その日で活動内容は違いますが「出かけてきておしゃべりする」ことを大事に楽しい時間を過ごしています。

一緒にお話ししたり、お料理を手伝ってくれるボランティアの参加も大歓迎です。



文化センターの調理室にて
この日は「ちらし寿司、ヒジキと大豆の煮もの、和風ミートローフ、お味噌汁」を作りました。



望岳荘で食事した後、憩いの家で体操をしました。

9月には赤そばの花が満開の「ルビーの里駒ヶ岳ガーデン」へお出かけ。お昼は道の駅田切の里の食事処で食べました。



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

Email:nakashan@nakagawas.jp 印刷龍共印刷株式会社 URL http://nakagawas.jp

令和8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

義援金の受付期間を延長

- 令和6年能登半島地震災害義援金
- 令和6年能登半島9月大雨災害義援金

期間 令和9年3月31日まで

受付期間が延長されています。引き続き、皆様の温かいご支援をよろしくお願ひします。

受付場所 中川村社会福祉協議会

義援金のご協力 ありがとうございます

【令和7年4月～令和8年2月まで】

- 令和6年能登半島地震災害義援金…………… 10,613円
- 令和6年9月能登半島大雨災害義援金…………… 2,972円
- 令和7年大船渡市赤崎町林野火災災害義援金…5,575円
- 令和7年トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金
……………5,490円
- 令和7年8月6日からの大雨災害義援金…………… 12,076円
- 令和7年台風第22号及び23号災害義援金…9,584円
- 令和7年度「NHK海外たすけあい」……………7,838円

よろず伝言板

収集ボランティア報告

古切手…………… 約6,517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…………… 270枚

日本聴導犬協会へ

ペットボトルキャップ…………… 118kg

世界の子どもにワクチンを日本委員会へ

牛乳パック…………… 96.6kg

地域自立支援事業所 こまくさ園へ



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お願いします。

○寄附のお礼

匿名 様…………… 玄米30kg、白米7.7kg
JA上伊那中川支所生活部会 様…………… フードドライブ
「小さな親切」運動上伊那支部 様(写真)…………… 30周年記念事業として
車いす 2台

有意義に活用させていただきます。ありがとうございました。



〜いわゆり〜

小和田の国道周辺の埋め立て工事が始まり2年が経ちました。我が家の小さな田んぼも各地から運ばれてきた砂利で完全に埋まり、少し寂しい思いがあると同時に、自宅からや通勤途中に工事の様子を見るにつけ、どんな田んぼに生まれ変わるのだろうかと期待もする毎日です。そんな中、自宅の立ち退きも約1年後に迫り、今年から移転に向けた準備が本格的に始まります。庭木の伐採をしたりビニールハウスの解体をしたりと長年慣れ親しんだ物とお別れをする日が刻一刻と近づいており、切ない気持ちになることがあります。

夏頃から移転先の造成工事が始まる予定で、来年度は馴染みの地と別れ、新天地との出会いとなります。皆さんにはこのような経験はあるでしょうか。「大切なもの」を是非今一度思い返していただければ幸いです。私は決して忘れないように写真に収めておきたいと思っています。(I)

