

ずーっといっしょ

松川町社協だより

※社協だよりはみなさまから頂いている会費で発行しています。



発行
社会福祉法人
松川町社会福祉協議会
〒399-3303
長野県下伊那郡松川町
元大島2930-12
電話(0265)36-3778
FAX(0265)34-1062
印刷所
ユニプリント(株)

<http://www.matsukawa-shakyo.net>



町で見つけた“ずーっといっしょ”



3ページに会員の方が書いてくださった記事を掲載しています。併せてご覧ください。

マレットゴルフ大会優勝!
おめでとうございます!

松川町身体障がい者福祉協会の皆さん

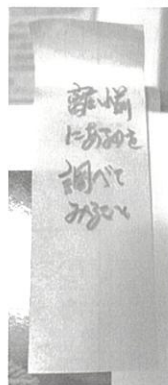
下伊那郡の大会で見事優勝された松川町チームの皆さん。夏場には会の皆さんで、清流苑の環境整備も行ってくださっています。

わたしの宝物

私の宝物は、この『茶花植物図鑑』です。

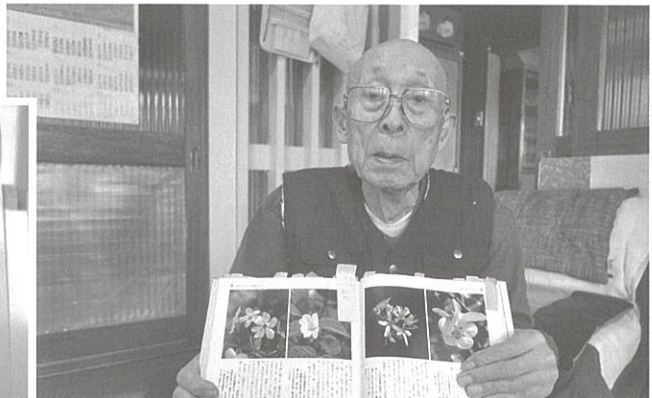
家内は生前、お茶とお華の先生をやっていました。そんな家内につられて私も植物に興味を持つように。この図鑑を眺めながら花を摘んできて、お茶の席や玄関に飾ったこともありました。

植物が好きなのは今も変わらず。庭にある花を摘んできては眺めています。



宮坂

北原 衛 さん(92歳)



付箋には「離れ前にあるのを調べてみる」と。分からないことがあれば調べる。教育関係のお仕事に携わってこられた北原さんらしい記録です。

目次

- ①ずーっといっしょりレー／わたしの宝物
- ②コミカフェ／機能訓練メニュー紹介
- ③希望の旅／身障協マレットゴルフ大会

- ④ふれあい広場
- ⑤ふれあい広場
- ⑥横づな／生活支援Co日記

- ⑦介護者教室／シングルの方
- ⑧ありがとうコーナー／行事予定／食材募集／ちおんば 他

コミカフェ 行ってみたら

『塗り絵』

R6. 10. 21(月)

～編集委員がおじゃましてきました～

第6回

朝は急に冬が来たような寒さ。今回は、塗り絵の講座におじゃまして来ました。

皆さんそれぞれに持参した塗り絵の本。「日本の旅風景」「童謡」「日本昔ばなし」…テーマは様々です。色鉛筆やクーピー、画材も皆さんが思い思いのものを使って、自分の時間を楽しんでいらっしゃいました。「塗り絵なら家で自分だけでもできるのでは？」同じ場所で同じことをみんなでできる、ひとりで黙々と進める時とはまた違った穏やかな空気、一体感がここにはあるように感じました。

前日に開催されたふれあい広場には皆さんの作品も展示されました。この日は作品を並べて皆さんで鑑賞会。「ここの色を濃くしてあるから立体的に見えるよね」「細かいところまで塗ってあるね」こうして他の方の作品に触れられるのもここへ来ることの楽しみですね。



＝コミュニティ・カフェ＝

●場所 上片桐地区公民館 ●時間 月曜日～金曜日

●対象者 65歳以上で介護認定を受けていない方

●利用料 1回500円(送迎代込、昼食代別)

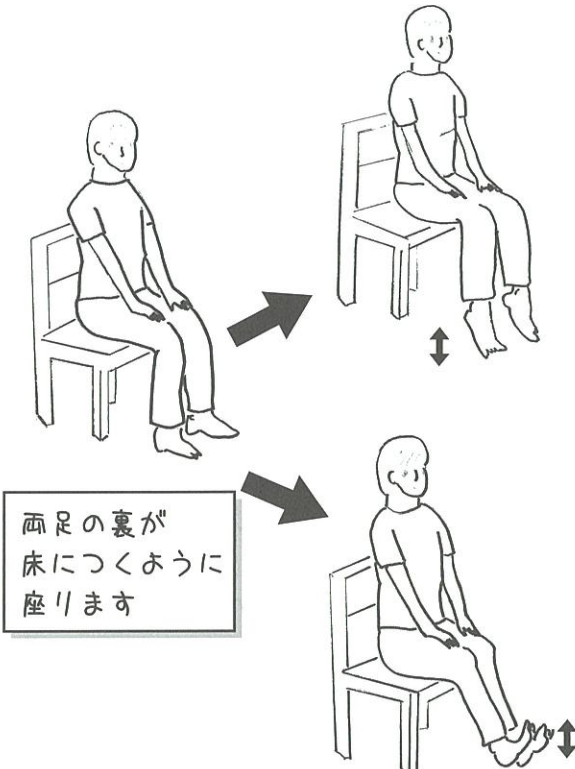
◎お申し込み、お問合わせ

・役場包括支援センター ☎ 36-6800

・コミュニティ・カフェ ☎ 37-3489

機能訓練メニュー紹介 ～ひまわり荘機能訓練指導員から～

いつでもどこでも、少しの時間でできて、むくみ予防にもなります。皆さんもやってみて下さいね。



①かかと上げ下げ
両足のかかたを同時にゆっくりと上げ、ゆっくりと下げます。ふくらはぎの筋肉を強くします。
10回～20回

②つま先上げ下げ
ゆっくりとつま先を上げ下げします。すねの前の筋肉を強くして、つまづきにくくなります。
10回～20回

さわやかな秋晴れの季節。行楽や趣味のウォーキングにと外を歩く機会も増えてきますね。老化は脚から太ももやひざの筋肉と同じように、足首や足指も大切なんですよ！
次にご紹介するのは、ひまわり荘の毎日の体操でやっている足首の運動です。

車いすでバス遠足楽しんできました！



希望の旅



会費

ありがとう

令和6年10月30日(水)

旅行先… 浮世絵博物館・石井味噌・道の駅 小坂田公園

「日帰り希望の旅」の目的(令和6年度)

日頃、外出機会の少ない介護保険認定者(介護度2以上の方)と、重度身体障がい者(身体障がい者等級2級以上の方)、また、その介護者のために外出機会を設け、交流の輪を広げると共に、心身のリフレッシュを図っていただくことを目的としています。

車いすの方もリフトで乗ることができる大きなバスをお借りして、20名の参加者の皆さんと旅行へ行ってきました。浮世絵博物館では歴史を感じる浮世絵、お昼の石井味噌では大きなお椀に野菜とお肉たっぷりの豚汁、道の駅ではお買い物。ゆっくりとした日程で1日楽しむことができました。

「2人でのバス旅行なんて10年ぶり😊」そんな嬉しいご感想もいただきました。



どこに向かうかわからなかった台風10号も、さすがに疲れたのか、当地に来る前に消えてしまった翌日、第26回下伊那郡身体障がい者マレットゴルフ大会が、郡内町村から多くの皆さんが出場し、清流苑マレットゴルフ場で開催されました。開会式では、開催地を代表し、小木曾会長の挨拶、前回優勝チームを代表して当町の山田カさんの選手宣誓があり、ゲームがスタートしました。心配された天候も初秋を感じさせる陽気となり、グループ内と同じ町村の人が入らない組み合わせではありましたが、始まればすぐに打ち解け、わきあいあい「オッ、うまい」「あれ、惜しい」などの声も出て、開催理念の交流・親睦が図れた大会でした。表彰式を兼ねた閉会式では、昨年に続いて松川町チームの優勝が発表され賞状とトロフィーが授与されました。出場された皆さん大変お疲れ様でした。来年も頑張りますよ。後日の耐心労会も成盟会でした。

9月3日

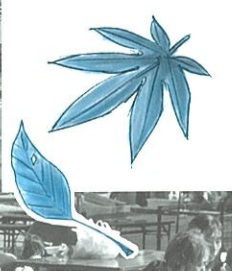
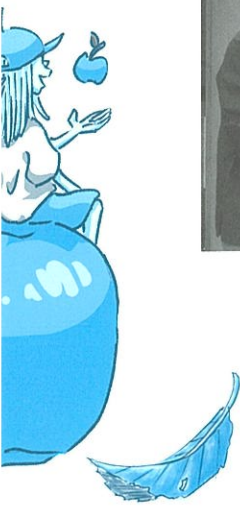
下伊那郡身体障がい者マレットゴルフ大会

体育部長 関睦明



10月20日（日）、名子原体育館をメイン会場に第33回ふれあい広場が開催されました。

天気予報では当日晴れ予報※「前日準備の雨さえ乗り越えれば！」と意気込んでりましたが…。当日の朝、ものすごい風！！テントを立ち上げるもばされそうな勢いでした。地域の方、社協職員みんなで協力し、テントを骨組みだけの状態に。おかげで安全に開催することができました。改めてふれあい広場はみんなで作るお祭りなんだと感じました。



子どもからシニア世代の方まで皆さんでステージを盛り上げてくださいました



第33回

ふれあい広場



オープニング
セレモニー♪



実行委員長
開会宣言!

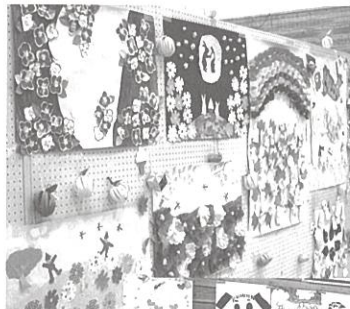


みんないっしょに
楽しみましょう!!

大人気



「やってみたーい!」
「さっきもやったけど、もう一回やっていい?」
お祭りの定番、わたがしが自分で巻ける!
子どもさんたちの嬉しそうな顔…😊
体験することって大切ですね。



福祉を考える会のバザー
みなさん、掘り出し物
見つけられましたでしょうか…😊?

ステージ発表



月一回日曜日

ボランティアしませんか？



ボランティア

横づな

「●さん、おはようございます、ボランティア横づなです！」
 「おお、来てくれたの。ありがとうね」

ボランティア横づなでは、町内の高齢者のみ世帯、障がい者世帯を中心に、生活の困りごとをお手伝いしています。ゴミ出しやお部屋のお掃除の他に、夏場は草取り、冬は雪かき等もお手伝いしています。

休日の午前中、ちょっと体を動かすと、午後もなんだか有意義に。おススメです。

中学生以上の町民の方ならどなたでもご参加いただけます。お暇な時にサクッと！待っています。

ボランティア募集

【登録・お問い合わせ先】

松川町社会福祉協議会
 地域ボランティア
 センター
 ☎36-3778

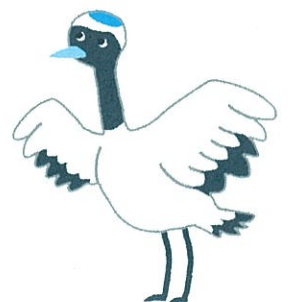
「ココで自由に住んどりたいの」  生田のとある一軒家から

生田の山奥で一人暮らしをしていらっしゃるツルさん(仮名)。月に一度、私(生活支援コーディネーター)が訪問に伺うと、いつも笑顔で出迎えてくださいます。お家の周りにお店は無く、近所の人々も段々にここを離れていく…。ツルさんがここでの生活についてお話ししてくださった一コマ、少しご紹介させていただきます。

玄関が開いていたため、勝手口からお声がけすると「寄ってってよ」と居間からツルさんが出て来てくれました。つけっぱなしだというテレビには昔の朝ドラが。「内容はらっとも分からんけど、音がしとる方がいいもんで」と、笑っていらっしゃいます。

「あそこにいた●●さんや△△さんはどこかの施設へ入ったきり。入れば色々楽しんでるうけど、ここにいれば何を食べても食んでも何にも言われんし。(仏壇の)お父さんとも話せるここがいいの」お茶をいれながらそんなこともお話ししてくださいました。

寂しい気持ちに涙される時もあるツルさんですが、お話の最後はいつも「ここで暮らしたい」そうおっしゃって「気にかけてくれてありがとね」と玄関まで送り出してくださいます。



介護者教室 アレンジフラワー

9月25日



今回の介護者教室はアレンジフラワー。バラをメインにアレンジしました。久しぶりの再会もあったようで、お話も弾む賑やかな会となりました。

この会があった数日後、参加者の方のお家を訪れると玄関にこの日アレンジしたお花が飾ってありました。「ダメになっちゃった花は、家の周りに咲いてたお花と取り換えたの。まだまだ楽しもせてもらってるのよ」と、嬉しいお声。長く楽しんでいただけているようでした。

介護者の皆さん、日々の介護お疲れ様です。息抜き、リフレッシュにぜひ介護者の会をご利用ください。松川町内の介護者の方ならどなたでもご利用いただけます。

10月9日

会費

ありがとう

シングルの会 秋の遠足

「急に寒くなっちゃって！何着てきていいか悩んじゃったよ」そういいながらいつもより1枚多く着込んで車に乗り込んだ寒い朝。シングルの会会員さん5名と秋の遠足に出かけてきました。

行き先は事前に会員のみなさんと相談し、飯田市美術博物館の「菱田春草展」をメインにお出かけ。「美術館へ来るなんて初めてだなあ」という方も解説を読みながらゆっくりと鑑賞されていました。

昼食は匠の庄飯田で各々好きなものを注文。おいしい食事をいただきながら「デイサービスでは女の衆の方が早く食べるんだに!」「うちのデイサービスもそうだ!」と楽しそうに会話される場面もありました。

とよおかマルシェで秋の味覚まつたけを横目に今晚のおかずや果物を購入された皆さん。お帰りの際には「またお願いね〜」と笑顔のお見送りが嬉しかったです。

シングルの会は一人ぐらしまたは高齢者世帯でおおむね65歳以上の男性の方で、身体的に自立した方が対象です。一緒にご参加いただける方！お待ちしております。



【美術館前にて。 午後には秋晴れ☀️】

松川町社会福祉協議会 行事予定

※開催については感染症の影響により、中止となる場合がございます。

- ◆いちごサロン 日時／12月13日(金)・1月15日(水)
午前10時15分～午後0時15分
場所／まつかわすたいるプラザ「ぷらっと」
- ◆くらしの相談 日時／12月20日(金)・1月20日(月)
午前9時～正午
場所／松川町中央公民館えみりあ

会費
ありがとう

会費
ありがとう

このマークがついた事業には、社協会費が使われています。いつもご協力ありがとうございます。※今回の記事の中にも使用されています。ぜひ探してみてください。

あしがとりのコーナー

●おもてなしマイスター様
一七、三二七円

ありがとうございました
福祉のために大切に
活用させていただきます



誤植のお詫びと訂正

9月19日、9月20日に組合回覧文書として発行しました「令和6年度 赤い羽根共同募金へのご協力をお願い」に誤表記がありました。深くお詫び申し上げますとともに、以下の通り訂正させていただきます。

- 訂正箇所：裏面
- ◇配分金で令和6年度に行われる事業の一例
～『地域交流事業』～赤い羽根募金からの助成額
【誤】200,000円 → 【正】10,000円
皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

食材 を集めています

昨年度まで「食材を循環させる会」で行っていたフードドライブ活動。今年度より社協で引き継いで行っています。

ご家庭で余っている食材（賞味期限に余裕のあるもの）がございましたら、松川町社協までお願いします。必要とされている方にお渡ししています。

【募集する品】

- 白米（1年米）／缶詰、瓶詰／
- 乾物／レトルト食品／乾麺／
- 調味料／インスタント食品…等

ちおんば 職員の
ひとりごと

最近私は父を亡くしました。七十二歳。まだまだ行きたい所があったし、やりたいこと楽しみにしていたことがたくさんありました。

ひまわり荘を利用されている利用者様は皆さん、父よりも歳が上の方ばかり。

「苦しいから早くあつちの世界に行きたい」

「長生きしすぎた」とおっしゃるご利用者様が

稀にいらつしゃいます。そんな言葉を聞くと、私は以前よりとても悲しく思い、悔しくもなります。

苦しい思いをされているご利用者様の気持が、ひまわり荘を利用した時だけでも、ひまわりのような明るく、気持ちになれたら。と

日々思います。M.S

