

社協だより

平成 30 年 6 月 15 日 (第 118 号)

発行者
社会福祉法人
高山村社会福祉協議会
TEL 242-1220
FAX 242-1222
印刷所
(株) オフセット

● 独り暮らし高齢者の料理教室 ●



5月23日(水)独り暮らしの高齢者の皆さんを対象とした、料理教室(シルバーキッチン)を開催しました。

健康長寿を実践するには、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切ですが、独り暮らしの場合は、とかく残り物や簡単なもので済ましてしまいがちです。こうした食生活に、健康長寿に効果があるメニューを加えて頂くよう、社協では食生活改善推進協議会と老人クラブ連合会女性部の皆さんのご協力をいただいて、年2回シルバーキッチンを開催しています。

今回は『フレイル』の予防をテーマにしたメニューに挑戦していただきました。この『フレイル』とは、心身機能、生活機能(生活行為を営む能力)、社会的機能(孤立せずに社会とつながる意欲と行動力)が徐々に低下して、要介護状態に近づくことを言います。

要介護にならないためにも、体力、社会参加、栄養に気を使うことがフレイルを防ぐ3本の柱になります。この日は、そのための栄養素(特にたんぱく質)を多く含んだ食材を使った、鯛ご飯や、春菊と人参のピーナッツ和え、根菜のけんちん汁に挑戦していただきました。

村管理栄養士がフレイルと栄養についての講義を行い、実際に調理をしながら手順を説明した後、班ごとに調理を開始。それぞれ仕事を分担して作業をすると、次々に料理が出来上がりました。

最後はお喋りをしながら、出来上がった料理をみんなでおいしく食べ、楽しいひと時を過ごしました。



社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で発行されています。

社協主催 戦没者慰霊法要 開催



4月20日(金)、高山中学校体育館駐車場入り口にある「忠魂碑」に於いて、戦没

松の湯倶楽部遠足

松の湯倶楽部では、須坂市の「世界民族人形博物館」へ春の遠足に出掛けてきました。

菖蒲の節句をテーマに飾られた、一五段二五〇体の武者人形の圧倒的な迫力に、参加者の皆さんは驚かれています。

お昼は市内の「おいしい広場」にある和食のお店で好きなものを注文し、天候

者慰霊法要を執り行いました。

昨年までは、高山村遺族会が主催して行なわれていましたが、高齢化等により会員の減少が続き、近い将来、会では慰霊法要を行えない恐れが出てきたため、数年前から社協に相談があり、須坂市や小布施町の状況も参考にすることで、今年から社協が主催となつて行うこととなりました。

雲一つない快晴のもと、浄教寺の副住職による読経が流れる中、社協会長の内山村長が最初に焼香し、順次遺族会の皆さんが焼香を済ませ、滞りなく法要を執り行うことができました。

にも恵まれ、楽しい遠足となりました。



人形博物館の武者人形飾り

各種団体総会開催

高山村遺族会



4月20日(金)、高山村役場に於いて、高山村遺族会定期総会が

高山村

老人クラブ連合会



5月15日(火)、第58回高山村老人クラブ連合会の総会が開催されました。今年役員改選の年で、開会

開催され、任期満了に伴う役員改選で選出された宮前会長から、過日行われた理事会で承認された、前年度決算並びに事業等が報告されました。

平成30・31年度高山遺族会役員

会長	宮前 米彦
副会長(会計)	坪井林 一郎
副会長	渋谷 一三
副会長	越 昭雄
女性部長	渋谷 和枝
女性副部長	清水 和代
監事	藤沢 靖
監事	涌井 久子



前会長へ感謝状の贈呈

に先立ち新たに選出された役員紹介のほか、全国的に老人クラブの会員が減少

する中、チャオルで、地区を超えた集まりで月2回体操を行う「元氣友の会」を、老連加入に導いた内山幸一前老連会長に感謝状が贈呈されました。

第2部のアトラクション



演奏に合わせてみんな合唱

高山村

身体障害者福祉協会

4月24日(火)、高齢者福祉センターに於いて、平成29年度高山村身体障害者福祉協会定期総会が開催されました。

また、午後からは、小布施町公民館に場所を移して、上高井郡身体障害者福祉協会総会が開催されました。

平成30年度役員

会長	小林 誠二
副会長	福本 健
副会長(会計)	宮川百合子
監事	毛利 洋子
監事	一柳 清彦

では、ママさんバンド「おたまじゃくし須高支部」の皆さんによる、プラスバンドの演奏が行われ、知っている曲が流れると、配布された歌詞カードを見ながらみんな合唱。会場が一体となって盛り上がりました。

平成30・31年度高山老連役員

会長	藤沢 一實
副会長(会計)	木山 章次
副会長(体育)	涌井 重作
副会長(教養)	戸田 富雄
副会長(女性)	松本 和子
女性副部長	勝山まき子
監事	内山 一
監事	関谷 勝吉

今年度新たに採用した 職員を紹介します

質問①出身地はどこですか？
質問②高山村の良いところは？

居宅介護支援事業所

青木 公二



①埼玉県
②子どもが二人いるので、子どもが喜ぶ場所が沢山あって良いですね。

事務局兼居宅介護支援事業所

田中 祐樹



①長野市
②温泉がいくつもあり、色々な温泉が楽しめて良いですね。

通所介護事業所(デイサービスセンター)

永井 圭太



①飯綱町
②就職して2ヶ月、村民になって1ヶ月、素敵な人に沢山出会いました。

山崎 祐たすく



①高山村
②春の桜に秋の紅葉、冬はウィンタースポーツも楽しめます。

訪問介護事業所兼松の湯倶楽部

関 久仁子



①須坂市
②緑が豊かで癒されます。先日水を張った田んぼに映る夕陽がとてもきれいでした。

5月11日(金)、社協が主催する、子育て支援センターを利用する子どもたちと、シルバー人材センターとの世代間交流事業として、チャオルフラワーセンター前で「さつま芋の苗植え」を行いました。



事前にシルバー人材センターの皆さんが、畑を耕し、畝立てをしたところへビニールの黒マルチを被せて準備をしていたので、当日は子どもたちと一緒に穴をあけたマル

チに、さつま芋がたくさん生るよう植える角度を考えながら、1本ずつ丁寧に植えて行きました。

世代間交流 「さつま芋苗植え」



植え終わった後は、しっかりと根付くようジョーロでたっぷり水をやりますが、子どもたちはおじいちゃんと一緒に水やりをすることが、この



各事業所の管理者が変わりました

訪問介護事業所



管理者 久保田 恵

訪問介護は、ご自宅に伺いケアマネジャーのプランに沿ってサービスを提供させていただきます。

これまでにもスタッフ共々先輩方の志を大切にして、かゆいところに手が届くサービスを心がけて行きますので、ご利用を心よりお待ちしております。

通所介護事業所(デイサービスセンター)



管理者 善哉 容子

社協に入所して早くも22年目。12年ぶりデイサービスセンターに戻ってまいりました。ご利用者様、ご家族様に笑顔で過ごして頂ける場所であり続けるよう、スタッフとともに精進してまいりますのでよろしくお願い致します。

居宅介護支援事業所



管理者 小林 理恵

居宅介護支援事業所では、今年度新しいケアマネジャーを迎え、男性2名女性2名体制でスタートしました。

利用者様が住みなれた地域でくらし続けるために、介護福祉士、社会福祉士、社会福祉士、相談支援専門員、調理師、保育士等の資格を活かし、様々な視点から、寄り添い支えて行けるよう努めてまいります。今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。

松の湯倶楽部



管理者 遠山 美希

松の湯倶楽部では、利用者の皆さまがご自身の能力を最大限に生かしながら、楽しく過ごして頂けるよう、歌やゲーム、おやつ作りなど色々なメニューを取り入れて運営しています。

利用者様はもちろん私たちスタッフも楽しく過ごせるよう努力してまいります。

社協役員の紹介

よろしく願います

会長	内山 信行
副会長	藤沢 敏和
副会長	牧 輝夫
常務理事	牧 武
理事	松本 茂
理事	山崎 マルミ
理事	西澤 堅治
理事	藤沢 一寛
理事	小林 誠二
理事	山田 麻記子
理事	山崎 敏子
理事	松本 和子
理事	中村 義忠
監事	松本 壽治

評議員

日向 健二	久保田 守
千葉恵里子	澁谷恵津子
関谷小一郎	黒岩 道子
黒岩久美子	宮前 米彦
山野井富子	山崎 泉
望月美智子	山岸 弘子
黒岩 隆三	佐藤 和男

社協会費納入のお願い

お願い

高山村社会福祉協議会(以下、社協)では、社会福祉法第109条に基づき地域福祉を推進しています。

「住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けたい」という願いを叶えるために、在宅福祉サービス・介護サービス等を充実させるべく取り組んでいます。

地域福祉活動を継続し充実していくために、本年も1世帯1,000円の「社協会費」を、区長さんを通じて7月末までに納入していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

ご考志

ご寄付に対し心より御礼申し上げます。

平成29年度区長会 様
金 11,000円
高山村商工会女性部 様
タオル・雑巾 80枚



平成 29 年度区長会様

社協からのお知らせ

長野県長野生活就労支援センター
「まいさぼ信州長野」に
お気軽にご相談ください

県では、生活や就労など
でお困りの方
を対象に、関
係機関と連携



して総合的な支援を行う「長野県長野生活就労支援センター」まいさぼ信州長野」を平成27年度に設置いたしました。

高山村でも、保健福祉総合センター内社協窓口において「まいさぼ出張相談所」を開設していますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。相談は無料です。なお、県の相談員は常駐していませんので、あらかじめ電話で予約していただくこととなります。

まいさぼ出張相談所

(高山村社会福祉協議会)

場所 高山村牧130-1

保健福祉総合センター

(チャオル)内

☎242-1220

(休日を除く)金8:30~17:15

まいさぼ信州長野

場所 長野市若里3-10-31

大幸ビル2F

☎267-7088
(休日を除く)金9:30~17:00

高齢者福祉センター 7月、8月 利用計画

平成 30 年 7 月

日	曜日	行政区名	日	曜日	行政区名
1	日	中原、なかひら	17	火	水中、久保
2	月	宮関、荻久保	18	水	赤和、荒井原
3	火	蔵平、天神原、温泉	19	木	紫、緑ヶ丘
4	水	千本松、新堀、堀之内	20	金	牧、福井原
5	木	水中、久保	21	土	二ツ石、松南、黒部
6	金	牧、福井原	22	日	駒場、松原
7	土	赤和、荒井原	23	月	榊形、三郷
8	日	紫、緑ヶ丘	24	火	中原、なかひら
9	月	二ツ石、松南、黒部	25	水	宮関、荻久保
10	火	駒場、松原	26	木	蔵平、天神原、温泉
11	水	榊形、三郷	27	金	千本松、新堀、堀之内
12	木	中原、なかひら	28	土	水中、久保
13	金	宮関、荻久保	29	日	赤和、荒井原
14	土	蔵平、天神原、温泉	30	月	紫、緑ヶ丘
15	日	障がい者の皆さんの利用日	31	火	二ツ石、松南、黒部
16	月	千本松、新堀、堀之内			

平成 30 年 8 月

日	曜日	行政区名	日	曜日	行政区名
1	水	駒場、松原	17	金	蔵平、天神原、温泉
2	木	榊形、三郷	18	土	千本松、新堀、堀之内
3	金	牧、福井原	19	日	障がい者の皆さんの利用日
4	土	中原、なかひら	20	月	水中、久保
5	日	宮関、荻久保	21	火	赤和、荒井原
6	月	蔵平、天神原、温泉	22	水	紫、緑ヶ丘
7	火	千本松、新堀、堀之内	23	木	二ツ石、松南、黒部
8	水	水中、久保	24	金	牧、福井原
9	木	赤和、荒井原	25	土	駒場、松原
10	金	牧、福井原	26	日	榊形、三郷
11	土	紫、緑ヶ丘	27	月	中原、なかひら
12	日	二ツ石、松南、黒部	28	火	宮関、荻久保
13	月	駒場、松原	29	水	蔵平、天神原、温泉
14	火	榊形、三郷	30	木	千本松、新堀、堀之内
15	水	中原、なかひら	31	金	水中、久保
16	木	宮関、荻久保			

※上記の曜日以外にもご利用いただけますので希望される場合には、社協事務局までご連絡ください。

※熱中症予防のため7月～9月まで無料開放します。