

# 社協だより

平成30年12月15日(第121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

## 世代間交流「さつま芋掘り」



大きすぎて簡単には掘れないね～あと少しかな？



芋掘りを楽しむ親子とシルバー人材センターの皆さん



芋掘りの前に行う蔓の除去作業



大きい芋あった～芋掘りは楽しいね



ちょうどいいお芋掘れたよ～♪

10月29日(月)、素晴らしい秋晴れの下、子育て支援センターに通う親子と、須高広域シルバー人材センター高山班の皆さんによる、世代間交流「さつま芋掘り」を開催しました。


チャオルの北側にあるフラワーセンターの敷地内に、子どもたちとシルバー人材センターの皆さんが、5月11日に植えた45本のさつま芋の苗が収穫の時期を迎え、午前10時を過ぎると続々と13組の親子が集まってきました。

シルバー人材センターの皆さんは、一足早く集合し、蔓の刈取りとビニール黒マルチを剥がす作業をして、子どもたちが来た時にすぐに芋が掘れるよう準備をして待っていました。

全員が集まった時点で開会の行事を行い、早速芋掘りが始まりました。今年、芋の成長も良く、一株から7個の芋がつながったまま掘れたり、巨大な芋が出てきたりと、そのたびにあちこちから歓声が上がりました。

深いところにあって簡単に掘れない芋は、シルバー人材の方がスコップで掘りやすくしながら、親子と共同で掘り上げるなど、ほほ笑ましい場面もあり、楽しい世代間交流となりました。

収穫したさつま芋は、親子に一袋ずつ持ち帰っていただき、また、芋蔓の一部は、子育て支援センターが、クリスマスリース作りに。茎の柔らかいところは、きんぴらや煮物、炒め物などに利用できて、しかもおいしく食べられるすぐれた食材とのことで、認識を新たにしました。

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。

ふれあいの旅



白馬アルプスホテルにて



ジャンプ台の迫りに圧倒

10月4日(木)、ひとり暮らしの高齢者の方や、日中ひとり暮らしの高齢者の皆さんを対象に、「ふれあいの旅」を実施しました。今回の目的地は、北アルプスの麓、小谷村の高原にある白馬アルプスホテルです。途中、長野オリンピックで日本人選手が大活躍した「白馬ジャンプ台」を見学。施設の中に入り間近でみるジャンプ台は圧倒的なスケールでただただびつくり。20年前の感動がよみがえってきました。

結婚式も出来る上品なホテルで、おいしい料理を食べながらの交流や、豊かな自然の中でゆったりと温泉も堪能し、深まりゆく秋を楽しむ良い一日となりました。



昼食を兼ねて楽しく交流

ふと見上げると、ラージヒルの助走路を勢いよく下ってくるジャンパーの姿が見え、空中に飛び出すと同時にV字にスキーを広げる、きれいなジャンプを披露。着地と同時に居合わせた観光客から拍手が沸き起こりました。リフトとエレベーターを乗り継いで一番上まで登った一部の参加者は、雄大な景色とスタウトする選手を目の当たりにすることができ、貴重な体験をしました。ジャンプ台のある白馬村を後にして、色付き始めた小谷村の山手へとバスを進めて行くと、梅池高原隣の、白馬乗鞍温泉スキー場に目的地の「白馬アルプスホテル」がありました。

B型事業所 秋の遠足



楽しい霊泉寺湖畔の散策

10月20日(土)、就労継続支援B型事業所では、事業所に通う障がい者の皆さんの秋の遠

足を行いました。当日は、朝から雨が降るあいにくの天気で、屋外のレクリエーションはできないと思っていました。目的の飯綱町にある「むれ天狗の館」へ到着するとすっかり雨も上がり、楽しみにしていた「霊泉寺湖」の周りを散策することが出来ました。同行した家族と一緒に温泉に入ったり、数あるメニューの中から、悩みながら選んだ昼食をみんなで楽しく食べたりと、リフレッシュできた一日でした。

デイサービスセンター 運動会



大盛り上がりのパン食い競争

10月1日(月)〜6日(土)までの6日間、デイサービスセンターでは恒例の大運動会を開催しました。

紅組、白組に分かれ、主将の気合の入った掛け声で始めました。

利用者の皆さん全員が参加出来る競技をと職員が知恵を絞って、①海水浴などで使う浮き輪に綱を付け、真ん中に乗せたボールを落とさないよう

に気を付けながら、隣の人に次々に綱を渡していく「綱引き」、②紅白に分かれて円陣

を作り、中心に立てた棒の先のかごに玉を投げ入れる「玉

入れ」、③いつも大変盛り上がる「パン食い競争」の3種類の競技を取り入れていきます。運動会は終始笑顔でけがもなく無事に終了しましたが、特にパン食い競争では普段見られないような表情がとても新鮮でした。

これからもボランティアの皆さんのご協力をいただきながら、楽しい行事を計画していきます。

ご協力いただいたボランティアの皆さん、ありがとうございました。

デイサービスセンター 避難訓練



中庭に一時避難する訓練

10月31日(木)、須坂市消防署高山分署の指導により、デイサービスセンターで避難訓練を実施しました。

当日は、長野県北部で震度6強の地震が発生し、デイサービスセンターの厨房から火災が発生したことを想定し、いち早く利用者の皆さんを安全に避難させる訓練を実施しました。

訓練は、職員が利用者の皆さんをデイサービスセンターの中庭に誘導。全員の無事を確認し、さらにリフト車などの福祉車両や送迎車を使って、隣の保健福祉総合センターへ移送し、全員が避難し終わったところで完了しました。

職員はじめ利用者の皆さんは、今回の訓練で、緊急時における動きや協力体制を再確認し、有事の際に活かせるようにしたいと強く感じました。



# 婚活イベント 『アクティブコン』を開催

## 北信地区8市町村社協合同企画

9月30日(日)、北信地区8市町村(高山村・須坂市・中野市・山ノ内町・飯山市・木島平村・野沢温泉村・栄村)社協等が合同で行う「ii出会いアクティブコンin北信州」(いい出会いアクティブコンin北信州)を開催しました。

昨年、高山村と須坂市が中心となって行ったこのイベントは、今年は山ノ内町と中野市が当番で、各社協を招集し何度も会議を重ねて、①志賀高原でハイキングと高原のホテルで交流パーティー。②北志賀高原でソラテラスからの雲海を体験した後、そば打ちと試食を兼ねホテルで交流パーティー。③シャインマスカット狩りの後、ボルダリングと交流パーティーの3つのコースを企画。各コースともアクティブ(活動的)に行動する行程が含まれることから、アクティブコンとネーミングされました。



志賀高原のハイキングコン



誕生したカップルを祝福



歩いた後はホテルで交流会

強い台風が接近し、天候が心配されましたが、直前まで降っていた雨も奇跡的に上がり、事前規制で連休となったソラテラスのゴンドラを除き、無事に実施することができました。山が好きで信州に住むことを希望する、東京からの女性参加者からは、「素晴らしい自然の中で山歩きが楽しめた」「楽しいイベントに参加出来て良かった」などの声が聞かれ、イベントの最後には各コース合計で104名の参加者の内、20組のカップルが誕生しました。

## 第9回 社協ふれあい祭り



大勢詰めかけたふれあい祭り

11月11日(日)、デイサービスセンターにおいて、社協の事業や介護について知っていただくことを目的に、「第9回社協ふれあい祭り」を開催しました。

当日は天候に恵まれ、10時のオープン前から次々と来場者が訪れ、たちまち用意した椅子とテーブルが埋め尽くされていきました。会場内には、デイサービスセンターで提供する常食、きざみなどの4種類の食事紹介の他、介護が必要になった時に相談するケアマネジャーや、自宅に訪問して介護サービスを提供するヘルパー、要介護になる恐れの高い方に予防効果の提供をする松の湯倶楽部などの各事業を紹介するパネルの展示、自分でお風呂に入れない方の特設の特殊浴槽や、車いすに乗ったまま自動車に乗れる福祉車両のリフト体験、村保健師による健康相談

## シルバークッキング

11月15日(日)、ひとり暮らし高齢者及び日中ひとり暮らし高齢者の皆さんを対象に、今年度2回目の料理教室を開催しました。

今回のテーマは、「高血圧を予防して脳卒中を防ごう」です。高血圧や動脈硬化などの生活習慣病は、放っておくとやがて脳卒中や脳梗塞などの生命に関わる病気に直結しますが、運動を行う事や食生活の改善をすることで大きな予防効果

果が得られます。

今回は、野菜をふんだんに使い、レモンや香辛料、赤ワインなどの隠し味で、塩分控えてもしっかりした味の、「ポークソテーのきのこソースかけ」と「かぼちゃのポターージュ」、「ほづれん草とパプリカのわきび豆腐和え」に挑戦していただきました。



## 社協の居宅介護支援をご利用下さい

どうすれば自宅で家族が介護できるかな？



介護認定されたら、ケアプランの作成はお任せ下さい。

1人で悩まずに社協のケアマネジャーにご相談下さい。  
連絡先：社協 ☎ 026-242-1220



バンドで盛り上がる会場

も行われました。また、来場者に、豪華景品が当たるくじ引きや、綿あめ、ポップコーン、秋の具だくさん汁の無料提供。アトラクションは、ファミリーバンド「おたまじゃくし須高支部」の皆さんによるブラスバンドの演奏と、「エンジェルトリオ和太鼓巴」の皆さんに、和太鼓の演奏をして頂き大変好評でした。

# 障がい者 グランドゴルフ 交流会

11月7日(水)、YOU遊ランド芝生公園において、村が主催する障がい者グランドゴルフ交流会が開催されました。

紅葉も終盤を迎え、ケヤキや桜の枯れ葉が舞い散る中、身体障害者福祉協会の皆さんと共に就労継続支援B型事業所を利用する皆さんも参加し、プレーを楽しみました。

普段マレットゴルフをされている身障協の皆さんと比べて、B型事業所利用の皆さんは、はじめは苦戦していましたが、徐々に楽しくなってきました。たようでした。



苦戦しながらも楽しむ参加者

## ご芳志

ご芳志に対し心より感謝申し上げます。

ながの農業協同組合

高山支所様

金 1万1千730円

## 新規職員の紹介

10月1日から、介護支援専門員(ケアマネジャー)として居宅介護支援事業所に勤務する事になりました、岸田則子です。



よろしくお願いします

## 社協からのお知らせ

### 世代間交流事業を 開催します

高山村社会福祉協議会では、子育て支援センターと共催で今年度2回目の世代間交流事業「繭玉づくり」を開催します。

大勢のご参加をお待ちしています。

日時 平成31年1月11日(金)

午前10時～12時

場所 保健福祉総合センター

(チャオール)

申込みお問い合わせは社協事務局まで。

☎242-1220

## 年末・年始休業のお知らせ

年末・年始、各施設は休業とさせていただきます。

### デイサービスセンター

12月30日(日)～1月3日(休)

### 高齢者福祉センター

12月29日(土)～1月3日(休)

### 就労継続支援B型事業所 (障害者等共同作業所)

12月29日(土)～1月3日(休)

## 高齢者福祉センター 1月、2月 利用計画

平成31年1月

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

平成31年2月

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

※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。