

社協ふれあい情報 8月号

王滝村社会福祉協議会 <http://o-shakyo.sunnyday.jp>



令和7年8月1日発行

TEL 48-2008

FAX 48-3033

E-mail ot.shakyo@po.kiso.ne.jp

梅雨が明けたとたん、猛暑が続き、体がえらいですよ。みなさん、水分しっかり摂れていますか？ 血圧が高めの方でも、この季節は塩分をしっかり補給しないと、体内のミネラルのバランスが崩れることで、不調をきたします。気を付けてください。水分多めの野菜を食べたり、お風呂上りにスポーツドリンクをコップ一杯程度飲むだけでずいぶん違います。最近、塩飴なども店頭の種類がたくさん並んでいます。上手く活用し、この暑い夏を乗り切りましょう！



ごたくらぶ&男性料理教室

～うまくなるかいな？～

7月11日(金)

夏の介護教室は、男性料理教室です。村民男性なら誰でも参加が可能で、ごたくらぶのじいちゃんたちと合同で調理実習をします。この日のメニューは、炊き込みご飯。同じ材料だけど、味付けを洋風と和風に別けて炊きました。採れたてのトマトとキュウリのサラダ、豚の生姜焼き、わかめのお吸い物と一緒にさっぱりいただきました。夏は暑いので、どうしても調理がおっくうになりがち。そんな時でも、材料を切って炊飯器に入れてしまえば、味付けをして、あとはスイッチをいれるだけです。豚の生姜焼きも、短時間で作れるので、そんなに暑い思いをせずに調理できます。ビタミンもしっかりとれるので、夏バテ防止にはもってこいのメニューです。みんなで美味しくいただき、腹ごなしの体操で体を動かし、満足した参加者のみなさんです。まだまだ暑いので、お元気で過ごして下さいね。



いきいきサロン

～おどかしいけど、楽しいな！～

7月17日(木)



今回のいきいきサロンの、牛乳パックを再利用して、紙すきのはがき作りに挑戦しました。ガーゼを敷いた型枠をしっかりと押さえ、ボールに張った水に、タネをほぐし混ぜ、その中にくぐらせます。2・3回繰り返すと、紙の層が出来てきます。上に押し花や葉を乾燥させたものを飾りに置き、その上にさらに紙を漉いていきます。この工程がいちばん難しい！素早くすくい上げないと、飾りの花や葉が浮き上がってしまいます。何度か練習し、コツがつかめると、うまく出来ました。仕上がったものを、そっと取り出し、アイロンで乾かしていきます。色紙も使って、可愛い色も出せました。みんな思い思いのはがきが出来上がり、満足気です。



デイサービス

～お祭り気分を楽しんで！～ 7月24日(木)・25日(金)



7月27、28日の御嶽神社例大祭を前に、デイサービスの利用者の皆さんにも、涼しいお部屋でお祭り気分を味わっていただこうと、お祭りイベントが行われました。射的で景品を落としたり、紐の先に景品が付いていて、どの景品が当たるかを引いて楽しんだり、冷たいかき氷を食べていただいたり…季節の行事は、懐かしい出来ごとを思い出したり、年齢に関係なく楽しめるので、皆さんの笑顔にスタッフも満足なようでした。



8月～9月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
○夏休みボランティア体験 7/25(金)～8/6(水) お弁当配り&公共施設水やり 各6回(月・水・金)					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			プール遊びをします。	どんぐり広場 10:00～11:30	立秋 ごたくらぶ 1:30～3:30	
10	11	12	13	14	15	16
	山の日			無料法律相談 10:00～3:00	相談員は司法書士 小坂智文先生です。	
17	18	19	20	21	22	23
		講師は勝野先生です。	ふれあい元気教室 10:00～11:30		お楽しみ弁当 ひのきグループ	処暑
24	25	26	27	28	29	30
	いきいきサロン 10:00～3:30	牛乳パックを使って踏み台を作ります。	※裏面にご案内対象者には別途通知します。		つくり隊勉強会 10:00～1:00	
31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
				地区サロン&出張介護教室(東地区)		

11日(月)は、デイサービスと訪問、毎週土曜日は訪問サービスのみ営業。配食、移送サービス等は平日のみ営業。



ボランティアコーナー



ご報告

ボランティア 養成&スキルアップ講座

『身近な素材で農作物を守るグッズを見つけよう!』

7月18日(金) 10名参加!



1

最初にビデオを見ながら、いろいろな害虫、害虫対策グッズについて学びました。

今年のボランティア養成&スキルアップ講座は、環境&エコボランティアをテーマに開催しました。近年、循環型社会や食品安全などにも注目が集まる中、みんなで身近にあるものを使って、農作物を守るグッズを作ったり、自然にやさしいたい肥づくりにチャレンジしました。

風車の羽に、鳥よけのキラキラテープを貼り付けます。



完成!扇風機の風で試すと、くるくると良く回り、「うまってきた!家でも作りたい。」と嬉しそうなお声が聞かれました。

~講座の内容~

- ①ビデオで学習会
- ②ペットボトル風車づくり~もぐら&鳥よけ
- ③木酢液を使った防虫スプレーづくり
- ④雑草でたい肥づくり
- ⑤屋外で交流会



2

ペットボトル風車づくり。カッターやハサミを使ってペットボトルを切り、風車の形に加工します。



畑に設置してみました。

③ 木酢液、にんにく、唐辛子を混ぜて、虫よけスプレーの原液をつきました。水で薄めて使います。



4

畑に移動してたい肥作り。昨年と同様に雑草に米ぬか&もみ殻をかけ、水をまく作業を繰り返して積み重ねます。昨年参加した方もおり、手際よく作業ができました。



5

作業の後は、みんなでお茶を飲みながら交流会。自分の畑のハルヤイナシ対策についての話を始め、地域のことや昔の思い出など、世間話に花が咲きました。ペットボトル風車のように、捨ててしまうようなものでも、少し工夫があれば有益に活用することもできます。みなさんも、身近にあるものの新しい活用方法を見つけたいかがですか!



お願い

募集コーナー

~みなさんのご協力をお願いします~



8月22日(金) お楽しみ弁当のつくり隊のお手伝いを募集しています。(午前8:30~11:30頃)

今回担当のひのき班は、メンバーが少ないため、

たくさんの方のお手伝いが必要です。ご協力

いただける方は、社協までご連絡ください。(担当/栗原)



牛乳パックを集めています。五郎八茶屋(サロン)のみなさん

五郎八茶屋のみなさんが、センター利用者のために踏み台を作ってくださいますが、材料の牛乳パックが必要です。ご提供いただける方は、社協までお持ちください。(担当/栗原)

ご家庭でとれ過ぎた野菜、おすそ分けください。(野菜提供ボランティア)

家庭で作られた野菜などを提供していただき、社協のティサービスでの食事や、お弁当サービスの食材などに使わせていただいています。ご提供いただける方は、社協までご連絡ください。(担当/梶原)



お知らせ

つくり隊ボランティア勉強会 開催!

●テーマ:『適塩ライフのおすすめ』

~スパイス&ハーブの有効活用で旨みをプラス~

●内容: スパイスの効果についてのお話と調理実習、試食&交流会

●日時: 8月29日(金)

午前10:00 ~ 午後1:00頃

●場所: 保健福祉センター

※つくり隊ボランティアのみなさんには、別途詳しい内容をご案内いたします。

