

社協ふれあい情報 10月号

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



令和8年10月1日発行

Tel: 48-2008

Fax: 48-3033

Mail: ot.shakyo@po.kiso.ne.jp

今年の夏は、牧尾ダムが干上がりそうなほど雨が降らなかった一方で、秋雨は、稲刈りや脱穀の邪魔ばかりする嫌な雨ですね。降らなければ困るし、降ったら降ったで、各地に災害をもたらして…大変な思いをされる方もいます。自然現象をどうこうすることはできませんが、私たちが出来る事は、「予見と対策」かと思えます。天気予報などの気象情報に目を向け、耳を傾け、日頃から災害に対する準備を整えておくこと。いざという時はお隣同士で声を掛け合い、お一人で行動するには危険な方が周りにいらっしゃったら、お手伝いをしていただくなど…助け合いのためのつながりづくりをしておくこと。ぜひ、身の回りを振り返って、確認してみてください。あらかじめできることはありませんか？



いきいきサロン ～久しぶりに来たなあ～ 9月7日(月)

この日は、脳元気教室にご参加されている皆さんと、小旅行へ。赤沢自然休養林へ出かけ、森林鉄道に乗りしました。走行距離は往復で2.2km。霧雨の中、木々の合間をぬってゆっくり走行する林鉄は、「昔は、こうやって買い物に出かけたなあ…」と、みなさん懐かしそう。日頃、丁寧に整備をされている景観ですが、長く続けることは、大変です。見たところ、勤めていらっしゃる方も、参加された皆さんとお年が近いと見受けられました。若い方に受け継いで、いつまでも残されて欲しい風景です。お昼には町まで下りて、お寿司のランチをいただきました。どれも残すことなくしっかりといただき、お買い物をして、小旅行を満喫されたみなさんでした。



センター避難訓練 ～全員、無事避難終了しました!～ 9月14日(月)

村の防災訓練の日に合わせて、保健センターでも、デイサービスに来られている利用者さん、生活支援ハウスの入居者の方、職員などの避難訓練を行っています。避難経路の安全確認をし、避難される方の人数を把握し、お手伝いしながら実際に避難をします。保健センターは、実際に災害が起きた場合福祉避難所となり、支援が必要な方の避難場所になります。その点を踏まえて訓練を行い、想定できる避難所の在り方を、常日頃確認しておく必要があります。皆さんも、いざという時、自分はどこへ行くのか、誰かにお手伝いしていただくことが必要なのか、村から配布されている「ハザードマップ」の冊子などで確認してみてくださいね。



お知らせ

赤い羽根共同募金 ご協力のお願い

今年も、10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。皆さんにご協力いただいた募金は、来年度の地域の福祉活動や支え合い活動に生かされます。村民の皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

◇戸別募金 10月1日(木)～10月31日(土)

◇法人募金 10月1日(木)～11月6日(金)

◇街頭募金 10月1日(木)～11月30日(月)



王滝村共同募金委員会

10月～11月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
○福祉・健康啓発月間 期間展示・販売コーナー開設10/8(木)～23(金)				1 介護者リフレッシュ (日帰り旅行) 9:30～1:30	2 塩尻方面 ぶどう狩り	3 長寿を 祝う会 10:00～11:40 (公民館)
		相談員 司法書士 今井洋明先生				
4	5	6 いないいない ばあ&どんぐり 広場 10:00～11:30	7	8 寒露 無料法律 相談 10:00～3:00	9 ☆公開 ご長寿カフェ &ごたくらぶ (公民館) 1:30～3:30	10
11	12 スポーツの日	13 パン作り&昼食交流会 ◎地域支え合い事業共催 「健康弁当」他	14	15 ☆公開 ひとり暮らし よらまい会 10:00～1:00	16 詳しくは、 折込ちらしを ご覧ください。	17 福祉大会 イベント 9:30～1:30
18	19	20	21 ☆公開 ふれあい 元気教室 10:00～11:30	22	23 お楽しみ 弁当 しゃくなげ グループ	24 霜降
		講師は、健康ラボの先生です。				
25	26 ☆公開 いきいき サロン 10:00～3:30	27 調理実習を します。	28 ☆公開 地域支え合 い研修会 1:30～3:30	29 『見つめ直そう “災害時”の安心』	30	31
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6 どんぐり広場 &いきいき サロン (AMは交流会)	11/7

ボランティアコーナー

ご報告

お楽しみ弁当づくり隊ボランティア勉強会 & 地域支え合い研修会 8月21日(金) 12名参加！

今回の勉強会は、「腸活で健康づくり」をテーマに、支え合い研修会を兼ねて開催しました。健康づくりのための腸内環境を整える食事などについて、長野県健康づくり事業団の金澤美緒管理栄養士にお話しいただき、腸活レシピの試食も行いました。みなさんが健康で過ごしていただけるよう、これからの支え合い活動に少しでも役立てられれば幸いです。



腸活についてのお話を聞きながら、熱心にメモを取る参加者のみなさん。



講師：金澤美緒先生

お肉や魚、大豆製品の豆腐が、どのくらいのカロリーなのかや、一食で必要とされる野菜の量なども勉強。食品サンプルを使いながら、わかりやすく説明してもらいました。



健康づくりには運動も大切。「腸活ストレッチ」を教えてくださいました。

＜当日の試食メニュー＞

- ・枝豆とひじきの和風ハンバーグ
- ・切干大根の塩麹ナムル
- ・夏にぴったりの腸活みそ汁
(具：オクラ、長芋、梅干し)



最後に、体に良い腸活レシピの試食を行い、みなさん美味しそうに試食されていました。また、日々の食生活や調理の際に気になっていることなども、積極的に質問されていて、とても有意義な勉強会となりました。

募集

福祉・健康の集い

ボランティアさん募集！

社協では、10月17日(土)に行われる、社会福祉大会イベントにご協力いただける方を募集しています。

◆日時：10月17日(土) 午前9時30分開場 午後1時30分開場

◆場所：保健福祉センター

◆内容：昼食調理・販売、チャリティー販売、体験企画、会場準備

前日準備(豚汁の野菜カット 10/16(金) 14:00～)

◎内容により、ご協力いただく時間が異なります。(お問い合わせ下さい。)

◎10月9日(金)までに、社協(48-2008)までご連絡ください。



福祉・健康の集い チャリティーマーケット募集中!!

《出店》 申し込み 10月5日(月)まで。

◎品物提供のみ 10月1日(木)から随時受付します。

お知らせ

「地域支え合い会員」の皆さんのボランティア活動保険について

社協会員(個人)の皆さんは、「地域支え合い会員」として、ボランティア活動保険(基本プラン)に加入させていただいています(掛金を社協で負担)。登録ボランティア活動や、地域での自主的な支え合い活動の際の事故やケガに対する保険としてご利用ください。

◇補償期間 令和8年4月1日(または加入日)～令和9年3月31日

○事故にあわれた場合

事故にあわれたら、速やかに社協までご連絡ください。(社協 48-2008 担当/梶原)

※事故発生から30日以上経過すると、補償できないことがあります。

※補償の対象とならない活動もあります。社協までご相談ください。

例) 自発的ではない活動(学校授業や企業活動の一環で行うボウ等)、有償で行う活動、自宅での活動、危険を伴う活動(機械を使う森林ボウ、山岳救援ボウ等)など