



優れた、より良い福祉コミュニティーをめざして

ふれあいネットワーク

まほろば

社協広報

第91号



ほっこりと 繋がりあえる 笑顔の場 ~川柳表彰~

山形村社会福祉協議会では、例年開催している『山形村福祉のつどい』の中で、3年前から川柳企画を実施しています。

今年度は新型コロナウイルスの影響で開催は中止となってしまいましたが、こんな時だからこそ『つどい場』が無くて、川柳をきっかけに『繋がりあえる場』にしたいと考え、川柳を募集しました。

今年度のテーマはまさに『コロナ禍』！コロナ禍で変わった日常のこと、新しい生活様式の中での発見や気づきなど村内外はもちろん、県外からもユーモアたっぷりの川柳がたくさん集まりました！

住民の皆さんの投票により、小学生以下の部、一般の部からそれぞれ2句ずつ、4句の優秀賞が決定しました！

多くの皆様からのご応募、ご投票いただき、誠にありがとうございました！

表彰式の様子や優秀句については、1ページをご覧ください。

コロナ禍 川柳表彰	1
出張！村内をまわるぐるぐる弁当	2
コロナ禍を乗り越えるために 第3弾!!	3・4
人とひとをつなぐ～作業所紹介～	5・6
共同募金運動の実施結果・義援金送金結果・寄附等の紹介	7

番外編

福祉のつどい 川柳表彰

今年度の川柳企画では、村内はもちろん村外や県外の方からも応募がありました。

山口県から応募してくれた方に、どうしてこの川柳企画に参加してくださったのか聞いてみました。「数年、認知症の祖母の介護を母と共にしていた。社協のケアマネさんにもお世話になった。福祉について強い思い入れがあり「福祉 川柳 募集」と検索して、福祉のコンテストなどに作品の応募をしている。

祖母が亡くなってもう十年経ったが、今回のコロナ禍川柳募集というホームページを見て、「チョココロネ」が大好きだった祖母のことを思い出した。

コロナの禍
コロネの香なら
いいのにナ

幸せな気分で川柳を応募した。」とのことでした。

そんな想いがたくさん詰まった川柳が、小学生以下の部六句、一般の部百二十三句の計百二十九句が集まりました！

その中から、優秀賞に選ばれた四句をご紹介します。

優秀句

小学生以下の部

ぼくんちに イライラコロナ はやつてる

ハルタ

コロナって いったいどこから きたんだろ

はると

一般の部

夫^{つま}のうわき マスク美人と 歩きしと

シロネコ

わが夫婦 ずっと前から デイスタンス

林家たこ平



三月七日(日)保健福祉センターいちいの里教養娛樂室にて、表彰式を行いました。

優秀賞に選ばれた四名の方に、社会福祉協議会 会長より表彰状と賞品が贈られました。

川柳を作った時の想いを伺うと、「ママがイライラして怒っちゃった。

イライラコロナにかかっちゃったと話したことを、おじいちゃんと川柳にしました」「コロナがどこからきたのか

謎だったから作ってみた」「人生で初めて川柳を作ってみました」「コロナ禍で皆さんにクスッと笑ってもらえるように作りました」とお話しされていました。

心温まる、ユーモア溢れる多くの作品をご応募いただき、ありがとうございます。

全ての川柳は、ホームページにて掲載しています。



出張！村内をまわる ワンコインぐるぐる弁当!!

昨年から続く新型コロナウイルス感染拡大の影響で、家計に深刻な影響が出ている家庭が今もなお増えています。

この山形村でも「勤務時間が減ってしまい、残業代も出ない。」「勤務形態が変わったことで収入が減った。」「今まで入っていた仕事が入らなくなり、売り上げが落ちてしまった。」など、新型コロナウイルスの影響を受けた様々な方が、社会福祉協議会へ相談に訪れています。



社会福祉協議会では、年末に緊急支援としてお米の配布や、野菜、食品の提供を行いました。また、食糧支援が必要な方へ、定期的に生活の状況をお聞きしながら食品を提供する、フードバンクの取り組みも続けています。

今回は3月7日(日)と20日(土)に、上大池地区と下竹田地区の2か所で『出張！村内をまわる ワンコインぐるぐる弁当!!』を行いました。

企画のポイントは『ワンコイン』！ 新型コロナウイルスの影響を受けて減収した家庭。就学援助を受けている

家庭。ひとり親世帯。住民税非課税世帯など。少しでも生活にお困りの皆さんの手助けとなりたい。1食100円程度の負担で気兼ねなくお弁当や、食品を持って行っていただきたい。そんな想いを込めて始めています。このお弁当は社協会費を財源に、「一緒にお弁当配布をしませんか?」と声をかけてくださった つつみ庵さんにご協力をいただきました。

また、地域の皆さんから寄付していただいたご家庭で余っている食品や、出荷できない農産物などを生活にお困りのご家庭へ提供する、フードドライブも同時に行いました。

当日はお米や野菜、お菓子、日用品の他に、この想いに賛同してくださった山形村農村生活マイスターの皆さんから、手作りのお豆腐とおからを寄付していただきました。

両会場共に、お弁当を予約した方以外にもチラシを見て来てくださった方が訪れ「とても助かります。」「現状がなかなか変わらないので、本当にありがたいです。」と、お弁当を受け取る姿や、一緒に来たご家族と必要な食品や日用品を選んでいる姿がありました。

企画名にあるように、今回行なった2地区以外もぐるぐるまわって、お弁当配布とフードドライブを続けていきたいと考えています。

今こそ支え合い・助け合いを増進する時です。住民の困りごとや、地域で解決すべきことが散見しています。継続した支え合い・助け合いの支援。安定した地域支援活動の創造が求められています。



心と体をリフレッシュ ストレスと

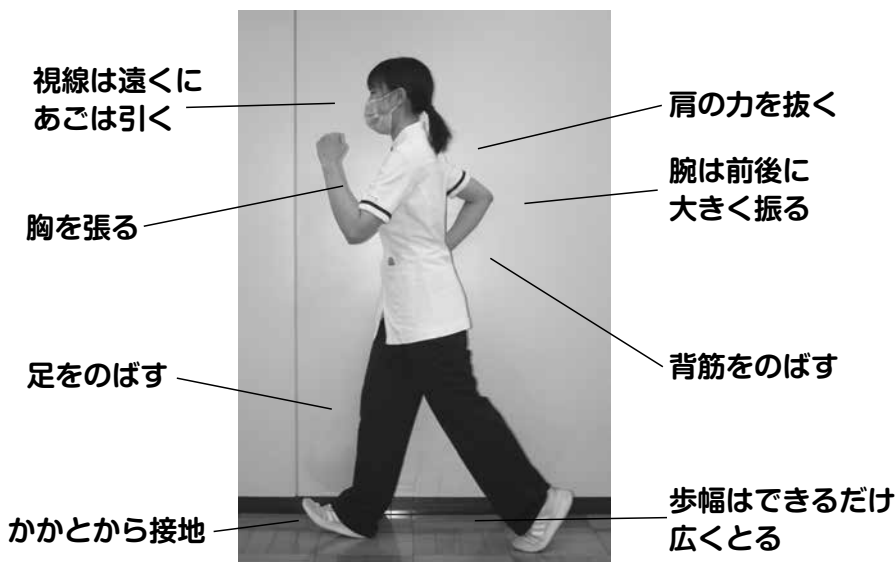
コロナ禍を

待ち遠しい春が近づき、暖かくなってきた今。ウォーキングで体を動かそうと思っているそのあなた！歩く時のポイントや準備体操等をしっかり行なって、春探しのウォーキングへ出かけましょう！！

【屋外でウォーキングする際の注意点】

- ・ 時間や距離にこだわらず自分の体調や体力に合わせてマイペースに！
- ・ 毎日続けることは大事なことです。が、体調の悪い日などは無理せずお休みしましょう。
- ・ 脱水症、熱中症に注意。気温の上がる日中は水分補給、帽子・タオルを準備しましょう。
- ・ 交通事故に注意。周囲に気を配り安全な道を歩きましょう。夜間は黒い服を避け、反射板を装着するなど事故に巻き込まれないよう工夫しましょう。

【歩き方のポイント】



運動量のポイント！

- ① 週1-2回くらいから徐々に増やす
- ② 1日30分以上（最初は10分くらいから）
- ③ 軽く息がはずむが会話ができる程度
「楽である」～「ややきつい」と思う程度



ポールウォーキング

【歩き方の工夫】

○ポールウォーキング

- ・ 腕の筋肉も使うので消費カロリーが増えるためダイエット効果があります。
- ・ ポールを持つと自然と背筋が伸びるため姿勢が悪い人にお勧めです。
- ・ 支えが増えるのでふらつきがある人、膝に不安がある人にお勧めです。

○インターバル速歩

ウォーキングに、早歩き的时间を組み込みます。
(例) 3分普通の速さで歩いた後に3分早歩きを行うことを繰り返し15分間歩く。
やや負荷が大きいがより効率よく体力アップができます。

運動不足を吹き飛ばそう!! 第3弾

乗り越えるために

【ウォーキング時のストレッチ方法】

○太ももの後ろの筋肉
(ハムストリングス)のストレッチ



- ・座って膝を伸ばした状態で身体を前に傾けます。
- ・太ももの後ろの筋肉が伸びているか意識しましょう。

☆ポイント☆
おへそを前に出すようにして姿勢をよくしましょう。

○太ももの前の筋肉
(大腿四頭筋)のストレッチ



☆ポイント☆
股関節を曲げないようにしましょう。

- ・立ったまま足首を持ち、膝を曲げます。
- ・転ばないようにどこかにつかまりながら行きます。
- ・太ももの前の筋肉が伸びているか意識しましょう。

○ふくらはぎの筋肉
(ヒラメ筋、腓腹筋)のストレッチ



- ・つかまりながら、一方の足を後ろに下げます。
- ・後ろ足の踵を床につけ、膝が伸びた状態で前足を曲げます。
- ・ふくらはぎの筋肉が伸びているか意識しましょう。

【ストレッチの効果】

- ・準備体操(ウォーミングアップ)としてストレッチを行うと体が温まり、筋肉がほぐれ、関節が動きやすくなり、また怪我の予防につながります。
- ・運動後の整理体操(クールダウン)としてストレッチを行うと、筋肉の柔軟性を高めることができ、筋肉痛が起きにくくなります。

【ストレッチの注意点】

- ・「痛気持ち良い」と感じる程度の強さで行います。
- ・息をこらえないように深呼吸しながら行います。
- ・反動をつけずにゆっくり30秒程度行います。

人とひとをつなぐ～作業所紹介～

福祉のつどいにご協力いただいている皆さんの活動や思いを前回から引き続き紹介します。
今回は2つの作業所をご紹介します。

株式会社 アクション・サポート 就労継続支援B型事業所 すたーと（松本市）



蕎麦のパック詰めの内職は、
9月後半からGoToで
観光客が戻ってきたこと、
年末年始の贈り物として
仕事が増えました。



シール貼りの作業中

他の事業所に
ない物をやろう
と焼き芋を始め
ました。

福祉のつどいでは、
外で焼き芋を焼き、
中で販売して大盛況
でした。

参加してよかった。



企業からの受託で、新築住宅の
床に使用する養生材を回収して
洗浄し、干してパック詰めにする
仕事があります。県内では
「すたーと」しか行っていないです。
拠点がない県外からの
依頼が来る時もあります。



清掃作業、味噌の封入作業の他に、楽しい季節の行事も行なっています。
すたーと 住所：松本市高宮中13-8 石川ビル1階 電話：50-7685

社会福祉法人 アルプス福祉会

第2コムハウス・ゆい (松本市)

地元でとれた旬の果物のおいしさを
ふわふわ、しっとりの生地につ
つみこんだシフォンケーキ。
商品開発から5年が経ち、
今 20種類になりました。



トモサチ
共幸…これが第2コムハウスの
合言葉です。障がいのある人を
中心にして、支える人、見守る人が
幸せを重ね合う。
そんな施設をめざしています。

アイデア商品
「ねこの爪とぎ」は、
耐久性のあるダンボールを
1枚ずつついでに
はり合わせてつくって
います。

地域の方々と資源物回
収を通して、日々、
つながっています。
山形村の図書館、水舎、
小学校、理髪店にも
回収に訪問しています。



地域の農家さんたちと共同で、農産物直売所を施設の敷地内で運営しています。(4月~12月)

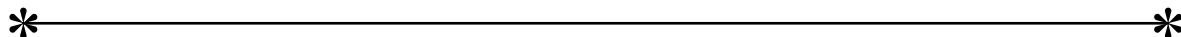
第2コムハウス・ゆい 住所：松本市新村2750 電話：40-3366



赤い羽根・歳末たすけあい 共同募金運動の実施結果



鉢盛中学校 福祉交流委員会の皆さんが、この募金がどういう目的で行われているのか。どのように社会福祉の向上につながるのか。放送での呼びかけや、鬼滅の刃のポスターを掲示するなど、工夫して生徒達に伝えてくれました。また、募金箱を持って昇降口に立ち、登校時に呼びかけも行なったそうです。
集まった**5,731円**を全てお預かりしました。ご協力ありがとうございました。



令和2年度災害義援金送金結果

令和3年3月19日現在

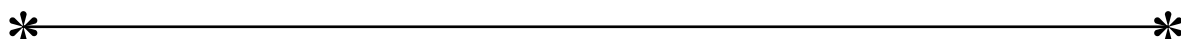
令和元年台風第19号災害 88,394円

令和2年7月豪雨災害 30,000円

合計 118,394円

○以下の災害義援金も随時、受け付けております。
平成28年熊本地震
平成29年7月5日からの大東災害
平成30年7月豪雨災害
令和3年2月福島県沖地震

日本赤十字社長野県支部を通じて、それぞれの被災地へ送金させていただきました。
※東日本大震災義援金の受付は令和3年3月31日(水)をもって終了となります。



令和2年度 社協への寄附金等一覧

【令和3年3月19日現在／敬称略】

寄附金

- 百瀬健一
- ふくじゅ草の会
- 宮地完行
- 匿名希望者 5名

合計 241,300円

物品

- 手作りマスク 石田まき子、匿名希望者1名
- 日用品 山形村民生委員児童委員協議会、倉畑道久、鈴木絵美、宮沢隆、小澤晃人、匿名希望者1名
- 介護用品 上條徳子、上條達也、匿名希望者3名
- 衣料品 匿名希望者3名
- 玄米 有限会社 竹田の里

まほろば (社協広報／第91号) 令和3年3月26日発行

- 発行所 社会福祉法人 **山形村社会福祉協議会** (山形村保健福祉センターいちいの里内)
〒390-1301 長野県東筑摩郡山形村4520番地の1 ☎0263 (97) 2102 FAX0263 (97) 2108
ホームページアドレス <http://poponet-yamagata.or.jp/>
- 「まほろば」に掲載されなかった記事については、ホームページに掲載していますので是非ご覧ください。

この印刷物は植物油インキおよび再生紙を使用しています。