



優れた、より良い福祉コミュニティをめざして

ふれあいネットワーク

まほろば

社協広報

第90号



Go toレクリエーション!! ~変わらぬ楽しみを~

山形村社会福祉協議会では、例年行なっている行事やイベントが中止となるなか、コロナ禍でも感染予防対策をしながら、様々な企画や、地域の方との相互交流等を行なっています。

小規模多機能型居宅介護事業所すばるでは、利用者の皆さんとコロッケを作り、昼食においしくいただきました。

デイサービスセンターいちいの里では、皆さんで一緒に行っていた運動会を、個人戦のできる競技を多くしてスポーツ週間に変更しました。

障害者生活・就労支援／地域交流センターすばるでは、マスクや消毒等をして、シニア大のボランティアの皆さんとグランドゴルフで交流を楽しまれました。今後も感染予防対策をし、新型コロナウイルスの状況を見ながら、皆さんが楽しみを持って生活できるよう考えています。

コロナ禍を乗り越えるために……………	1・2
人とひとをつなぐ～作業所紹介～……………	3～5
今年度も川柳を募集します ／福祉のつどい中止について……………	6
赤い羽根・歳末たすけあい共同募金運動の実施結果……………	7

心と体をリフレッシュ ストレスと

コロナ禍を

今回はセラバンドを使った、自宅で簡単にできる下半身の体操をご紹介します。
第1弾に引き続き、松本市立病院リハビリテーション科の皆さんにご協力いただきました。
前回の上半身の体操と合わせて、気軽に取り組んでみてください。寒さに負けずに体を
温め、元気に過ごしましょう。

セラバンドとは

ゴムバンドやゴムチューブ、セラチューブなどとも呼ばれるゴム製のトレーニング道具です。ゴムの硬さによって色分けがされているものもあり、持つ場所を変えることできつしたり、軽くしたりと負荷量を調節することができます。

【下肢のトレーニングメニュー】

○太もも前面の筋力トレーニング



- ① 椅子に座り、足首と椅子の脚にセラバンドを結びます。



- ② 4秒かけて結んだ方の膝をゆっくりと伸ばします。
- ③ 膝を伸ばした状態で2秒止めます。
- ④ 4秒かけて膝を曲げて元の位置に戻します。

運動不足を吹き飛ばそう!! 第2弾

乗り越えるために

〔運動を行う際の注意点〕

- ・運動の開始位置からセラバンドを伸ばした位置まではゆっくり息を吐き、戻るときはゆっくりと息を吸うように心がけ、呼吸を止めずに行うことが重要です。
- ・運動時は胸を張り、体が反ったり、丸まったりしないようにしましょう。
- ・段階的に強度を調整しましょう。連続で10回程程度の回数を行えるようになったら、きつく結ぶ等、強度を強くしていきましょう。

○太もも外側の筋力トレーニング



- ① 両側の太ももをセラバンドで結びます。



- ② 4秒かけてゆっくりと膝を外側に開きます。
- ③ 膝を開いた状態で2秒止めます。
- ④ 4秒かけてゆっくりと膝を閉じます。

○股関節前面の筋力トレーニング



- ① 両側の太ももをセラバンドで結びます。



- ② 膝を曲げた状態で4秒かけてゆっくりと脚を上げます。
- ③ 脚を上げた状態で2秒止めます
- ④ 4秒かけてゆっくりと脚を下ろします。

山形村ボランティアセンターでは、セラバンドの貸し出しを行なっています。
興味のある方は、山形村ボランティアセンター（電話：97-2102）へお問い合わせください。

人とひとをつなぐ～作業所紹介～

『山形村福祉のつどい』は、様々な団体や作業所の皆さんにご協力いただき、例年開催しています。

今年度の福祉のつどいは中止となってしまいましたが、例年ご協力いただいている皆さんが、日頃どんな想いで、どのように地域の中で活動しているのかをご紹介したいと思います。障害を持った方も、地域の中で働き、生きがい感を持って活躍しています。

今回より、福祉のつどいの作業所販売に来ていただいた事業所の皆さんをご紹介します。

NPO法人 レスパイトケアはちもり 森のこびと（朝日村）



パンは20種類の中から計画を立てて作っており、2ヶ月ごとにメニューを更新しています。

成分表示のシール貼りや、領収書、納品書の記入を利用者さんが行なっています。

「納品書を間違えずに書けると嬉しい。一人で買い物に行って、大きいお金をくずして、森のこびとのお昼代にするのが楽しみ。」

「お金を貯めて時計を購入した。EXILEのライブに行くのが楽しみ。」



野菜は農薬を控えて、朝日村の農家さんから植え方を教えてもらって栽培しています。野菜の栽培や袋詰めなどの難しい仕事も行なっています。



黒にんにくは今井恵の里に置いています。それを見た県外の方から注文が入ることもあります。



この他にも、資源物回収や、役場の掃除作業、琥珀糖の製造・販売等も行なっています。

森のこびと 住所：東筑摩郡朝日村古見3605-1 電話：99-4055

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会 すてっぷワーク堀金かえでの家(安曇野市)



「利用者さんが地域に出て活躍できる仕事を増やしたい」という思いから、キッチンカーでかえで焼きの販売を始めました。菊芋の洗浄はキッチンカーを見て知ってくれた地元農家さんから依頼があり、地域とのつながりを大切にしています。

かえで焼きは、ハマフラワーパークやほりがね物産センター・社協の支所等で販売しています。製品はほりがね物産センター・ほりで一ゆ〜・社協の支所で販売しています。

クッキーやパンは他のところでも販売していることが多く、みんなで知恵を出し合って『今川焼』にしました。かえでの家の事業所名にちなんで、お客さんの印象にも残るように、焼き型もかえで型にこだわっています。

1回購入し、「美味しかったから」や「いい製品だから」とリピートしてくださる方も多いです。自信をもって販売しています。



「木工の機械が楽しい。ボーナスがでたらお寿司や焼き肉を家族にご馳走している。お父さんとお母さんが喜んでくれる。」

「マスクの型抜きや検品が好き。お金を貯めてコンサートに行きたい。」

かえで焼きの販売の他にも、粉塵マスクの型抜き・検品、お土産品のそばの梱包、お風呂に入れるひのきブロック作り、カバン等の布製品作りを行なっています。

すてっぷワーク堀金かえでの家 住所：安曇野市堀金烏川2132-6 電話：73-1107

社会福祉法人長野県社会福祉事業団 松本ひよこ（松本市）

主にパンの製造・販売を行なっています。始めは、南松本のイオンで、障害者の親の会が喫茶店を運営しており、そのお店を譲り受け、松本ひよこでパンの製造・販売を始めました。
パンを作りたくて、松本ひよこに働きに来ている方もいます。



地域の企業等、1日4～5カ所販売に行っています。



お客様のご依頼に沿って、クリスマス会に合わせたパンの製造もしています。

月に1回は新商品を出しています。試食会をして「こっちよりこっちの方が良い」等、みんなで新商品について考えています。その頑張りがパンの製造・販売につながっています。

「ここで働き始めて3年。ずっと仕事に就けなかったけど、自分に合う仕事が見つかって良かった。」



パンの販売の他にも、近くのクリーニング屋さんから洗濯、乾燥が終わったタオル類の検品・たたみ作業や納品、週1回の清掃作業等を行なっています。

松本ひよこ 住所：松本市島内863-1 電話：47-6916

毎年大好評！今年度も川柳を募集します！

山形村福祉のつどいで実施していた好評の川柳作品展を今年度も行います。今回も「一般の部」と「小学生以下の部」と分けて作品募集します。

テーマ『コロナ禍』

コロナで変わった日常のことなど、テーマに関連していればどんな内容でもOKです！

新しい生活様式の中での発見、気づき、皆さんが感じている今の想いを川柳にしてみませんか？

(例)

外でれず 新しい趣味 見つかった

作品の応募について

12月に配布した専用の申込用紙に記入し、山形村社会福祉協議会窓口へ直接お持ち込みいただくか、またはFAX・メールにてご応募ください。

応募締切

2021年1月22日(金)まで

投票について

投票期間中、村内の施設・店舗等に投票箱を設置し、投票を受け付けます。

投票期間 2021年2月1日(月)～2月21日(日)

結果発表・表彰について

投票に選ばれた優秀賞4句を2021年3月1日(月)に本会ホームページと投票箱の設置場所以て発表いたします。

優秀賞には表彰と賞品があります。表彰式は後日開催します。

※詳しくは12月に配布した川柳募集のチラシをご覧ください。



令和2年度 山形村福祉のつどい中止のお知らせ

毎年開催しております『山形村福祉のつどい』は、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を鑑み、大変残念ではありますが、今年度の開催は中止とさせていただきます。

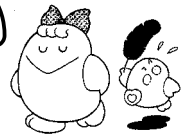
山形村福祉のつどいと同時に行なっております『社会福祉協議会会長表彰』につきましては、次回(次年度)の開催時に行う予定であります。

ご参加を楽しみにしていただいた皆様には、大変申し訳ありませんが、来年度の開催に向けて準備を進めてまいりますので、何卒ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

あたたかな善意、ありがとうございます



赤い羽根・歳末たすけあい 共同募金運動の実施結果



令和2年度／赤い羽根・歳末たすけあい共同募金運動を、10月1日から10月31日にかけて実施したところ、下表のような実績となり、全額を長野県共同募金会へ送金します。この募金は、その一部が令和2年度において、配分金として山形村社会福祉協議会へ交付され、村内の福祉事業（指定福祉活動支援助成金等）に充てられます。

総合計 1,852,729円

令和2年12月14日現在（単位：円）

上大池	中大池	小坂	下大池	上竹田	下竹田	職域	山形小学校	村内公共施設等	募金総額
220,500	167,000	365,000	192,000	448,500	419,100	24,580	11,194	4,855	1,852,729

山形小学校

ボランティア委員会の皆さんが、11月2日から6日まで毎朝、昇降口で呼びかけて集まった赤い羽根共同募金を寄付していただきました。委員長の市川さん、副委員長の早坂さん、書記の中村さんら委員会の皆さんは、多くの児童に活動を知ってもらうため、ポスターやチラシを作るなどの工夫をし、募金を呼びかけてくれたそうです。



ボランティア養成講座 開催のお知らせ

今年度は昨年度中止になってしまったボランティア養成講座のリベンジ版！

「自分自身の健康づくり」「さらなるスキルアップ」をテーマに、講座を開催します。

健康でいられるための「食」、地域と防災について等の講座を通して、住民の皆さんと一緒に実践も混じえながら楽しく学んでいきます。

ボランティアに興味があるけど、今すぐ活動することが難しい…という方も、自分に役立つ知識や技術を身につけて、少しずつできることを探してみませんか？

簡単なだしとみろ玉作り♪

食と健康

- ①令和3年2月9日(火)
- ②令和3年2月16日(火)

開催講座

防災×地域力

- ①令和3年3月9日(火)
- (修了式もあります)



※詳しくは12月に全戸配布されたチラシをご覧ください。

お問合せ先

山形村社会福祉協議会 山形村ボランティアセンター 電話0263-97-2102 担当：宮田・吉田

まほろば (社協広報／第90号) 令和2年12月25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され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。