



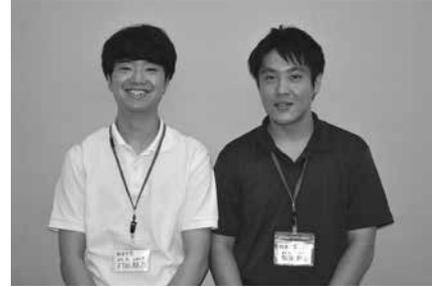
優れた、より良い福祉コミュニティをめざして

ふれあいネットワーク

# まほろば

## 社協広報

第89号



松本大学の学生と一緒に作った  
防災については5ページへ！



## 仲間に出会える喜び～出会いの機会を大切に～

生きがい活動支援通所事業 生きがいデイサービス『ほほねっと』は、山形村から受託している事業です。利用者の皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも生きいきと安心して暮らしていただくために行なっています。

今年新型コロナウイルスの影響で、3月から5月まで活動できない時期がありました。今までにない長い期間のお休みで、6月にほほねっとが再開した時には「会いたかったよー！」「外に出かけるのは怖いし、ずっと家にいたよ」「一人で家にいるよりも、こうやってみんなで会ってしゃべるのが一番いいね！」と笑顔で仲間との再会を喜んでいらっしゃいました。

ほほねっとでは、皆で風船バレーに参加したり、作品作りをしたり、季節の行事や外出の機会もあります。仲間に出会ってしゃべりや活動を楽しむ時間を大切にしています。

令和2年度 普通会員会費納入結果	1
共同募金運動にご協力ください	2
コロナ禍を乗り越えるために	3・4
今だからこそ防災について考えよう！	5
まほろばトピックス～事業所のできごと～	6
個別無料相談会／発達障害啓発セミナー	7

## 令和2年度●山形村社会福祉協議会普通会員会費納入結果

令和2年度の山形村社会福祉協議会普通会員会費納入につきましては、本年度も大勢の会員の皆さまからご協力をいただきました。ここに厚くお礼申し上げます。地域福祉活動推進のために有効に活用させていただきます。

**総額 1,804,000円(1,804件) 令和2年9月14日現在**

### ■山形村社会福祉協議会／普通会員会費 (1口/1,000円)

(単位:円)

連絡班名	件数	金額	連絡班名	件数	金額	連絡班名	件数	金額	連絡班名	件数	金額	連絡班名	件数	金額
豆沢南	16	16,000	大日	14	14,000	仲町	31	31,000	上竹田中村	32	32,000	北堀	20	20,000
豆沢北	15	15,000	日向	24	24,000	橋爪西	12	12,000	御判形	40	40,000	南堀		
青木沢南	13	13,000	堂村上	12	12,000	橋爪東	52	52,000	中村東	4	4,000	原町	19	19,000
青木沢北	14	14,000	堂村下	9	9,000	下大池下村	19	19,000	下本郷	46	46,000	新星	3	3,000
青木沢中	4	4,000	第一	18	18,000	中央通	42	42,000	青葉台	7	7,000	野尻西	6	6,000
中耕地西	15	15,000	清水	11	11,000	城ヶ沢	6	6,000	新和	26	26,000	野尻東	10	10,000
中耕地東	19	19,000	本殿上	20	20,000	西沖	32	32,000	本郷東	25	25,000	竹原	32	32,000
久保	16	16,000	本殿下	16	16,000	唐沢下	27	27,000	本郷北	10	10,000	南竹原	24	24,000
堤南	25	25,000	東殿	10	10,000	原村上	26	26,000	本郷西	18	18,000	竹田原	20	20,000
堤北	41	41,000	上北沖	15	15,000	四ツ谷上	32	32,000	美の里ヶ丘	17	17,000	中竹原	11	11,000
淀の内	31	31,000	中北沖	23	23,000	四ツ谷西	1	1,000	唐沢上	17	17,000	梨の木	20	20,000
上手西	16	16,000	下北沖A	23	23,000	四ツ谷下	34	34,000	神明	33	33,000	北竹原	18	18,000
上手東	16	16,000	下北沖B	29	29,000	四ツ谷中	8	8,000	荒川	14	14,000	三夜塚	24	24,000
野際	32	32,000	上中原	31	31,000	四ツ谷東	10	10,000	上手村	26	26,000	連絡班外	3	3,000
野際東	7	7,000	中原町	36	36,000	南原	1	1,000	西下					
中大池中村	36	36,000	新町	25	25,000	原村東	20	20,000	北村	16	16,000			
中大池下村	22	22,000	小坂台	18	18,000	中耕地	34	34,000	北中	19	19,000			
下村東	29	29,000	下中原	12	12,000	宮村	29	29,000	南中	32	32,000			
山口	22	22,000	中嶋	18	18,000	殿村	33	33,000	若葉	10	10,000			

## 赤十字の活動資金にご協力をいただきありがとうございました。

令和2年度日本赤十字社長野県支部山形村分区活動資金収納運動結果報告

地区名	活動資金額(①+②)	定額支援資金額(①)	寄付額(②)
上大池	146,900円	102,000円	44,900円
中大池	109,000円	106,000円	3,000円
小坂	252,500円	190,000円	62,500円
下大池	149,000円	108,000円	41,000円
上竹田	292,000円	202,000円	90,000円
下竹田	314,000円	248,000円	66,000円
連絡班外	2,000円	2,000円	0円
合計金額	1,265,400円	958,000円	307,400円

総合計金額 1,265,400円 日本赤十字社長野県支部へ全額を送金いたしました。

## 山形村社会福祉協議会理事・監事・評議員 (新会期就任者名簿)

(敬称略)

(令和2年6月29日現在)

### 理事

中村 一博(会長)  
山口 隆也(副会長)  
小林 かつ代(副会長)  
小林 司(常務理事)  
三澤 一男  
大久保 英雄  
沖津 弘門  
古本 政雄  
中村 哲久  
増塩 むつみ

### 監事

赤羽 千秋  
神通川 清一

### 評議員

福澤 倫治  
春日 仁  
平沢 隆一  
中村 則光  
大池 孝夫  
唐沢 英二  
宮沢 房子  
平沢 妙香

相澤 信一  
堤 八千代  
中村 清子  
百瀬 純雄  
中村 よしみ  
百瀬 重治  
上條 光明  
宮澤 真由美

青柳 寛  
林 和男  
金井 さゆり

# 令和2年度 赤い羽根・歳末助け合い 共同募金運動にご協力ください



——— 幸せな地域づくり「赤い羽根」が支えます ———

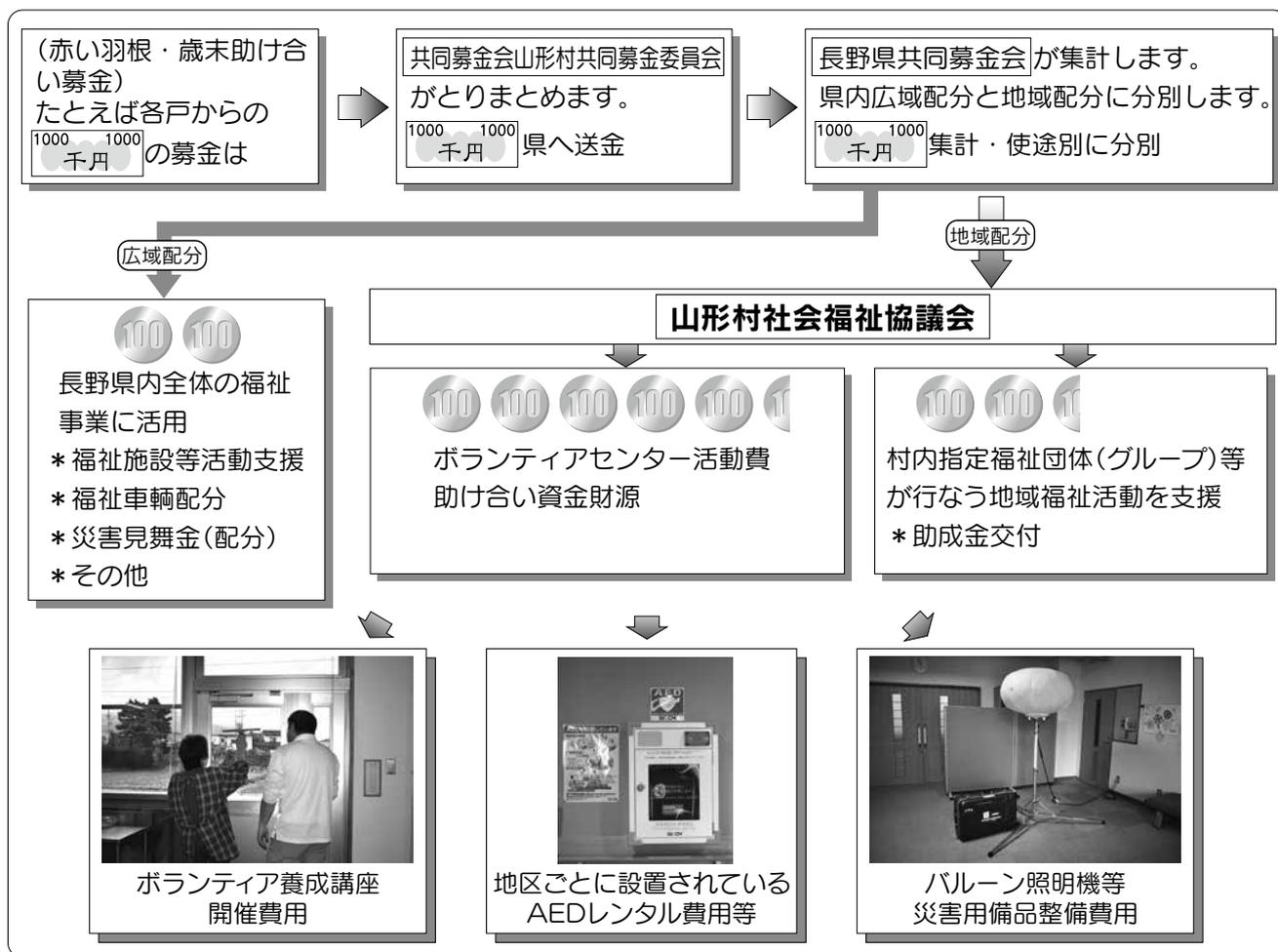
少子高齢社会の今日、地域で安心して生活していくためには、さまざまな福祉サービスが必要です。そのため地域福祉の推進を目的とする社会福祉協議会や民間の社会福祉団体や施設、またボランティア団体等によって、多彩な福祉活動が展開されています。

皆さまからの共同募金は、こうした活動の支援のため役立てられます。

令和2年度共同募金運動の実施期間（山形村共同募金委員会の場合）

**令和2年10月1日から10月31日まで**（日曜日を除く）

- \* 山形村共同募金委員会の令和2年度目標額は、1,960,000円です。
- \* 各連絡班ごとに集金いただく「戸別募金」をはじめ、「学校募金」、「職域募金」、「村内公共施設募金(箱)」等により、皆さまの温かいご協力をお願いします。
- \* 「戸別募金」の例 戸別の募金として、1戸から1,000円の協力をいただいた場合の募金の流れ（イメージ）



長野県共同募金会 山形村共同募金委員会

事務局 山形村社会福祉協議会内 ☎97-2102

# コロナ禍を乗り越えるために

## ～心と体をリフレッシュ

## ストレスと運動不足を吹き飛ばそう!! ～第1弾

コロナ禍で外出したり、運動したりする機会が少なくなり、「運動不足やストレスが溜まる  
ことが多かった」という声が聞かれるようになりました。

そこで今回は運動不足解消のために、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、セラバンドを使った自宅でもできる体操をご紹介します。

### 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、持つ場所を変える事できつしたり、軽くしたりと負荷量を調  
節することができます。

### 〔エクササイズ〕 各運動10回ずつ

#### ○斜めパンチ運動

ウエスト・胸・肘のトレーニング



- ① バンドを背中に回し、脇を締め、  
肘を曲げた位置で握ります



### Point

背中のバンドは肩甲骨の下  
あたりにくるように回す  
頭の位置は一定に維持

- ② 左手を右肩の前方に突き出します  
ゆっくり元の位置に戻します
- ③ 右手を左肩の前方に突き出します  
ゆっくり元の位置へ戻します

**〔運動を行う際の注意点〕**

- ・セラバンドを使用した運動の効果は、それぞれの運動で動かす部位を意識し、ゆっくりと一定の速度で行うことにより得られます。
- ・心の中で、1・2・3・4と数えながら、ゆっくりと一定の速度でセラバンドを伸ばし、5・6・7・8でゆっくりと運動の開始位置へ戻ります。
- ・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。
- ・両手一緒に行うことが難しければ、片手ずつ行なっても構いません。
- ・段階的に強度を調整しましょう。連続で10回程度の回数が行えるようになったら、短く持つ等、強度を強くしていきましょう。

○前から上腕を上げる運動（肩のトレーニング）



- ① バンドをお尻の下にし、腕を下した状態にします



- ② 肘を伸ばしたまま肩の高さまで引き上げます  
③ ゆっくりと元の位置へ戻します

○横から腕を上げる運動（肩のトレーニング）



- ① バンドをお尻の下にし、腕を下した状態にします



- ② 両手をハの字に広げ、肘を伸ばしたまま肩の高さまで引き上げます  
③ ゆっくり元の位置へと戻します

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。

# 今だからこそ防災について考えよう！



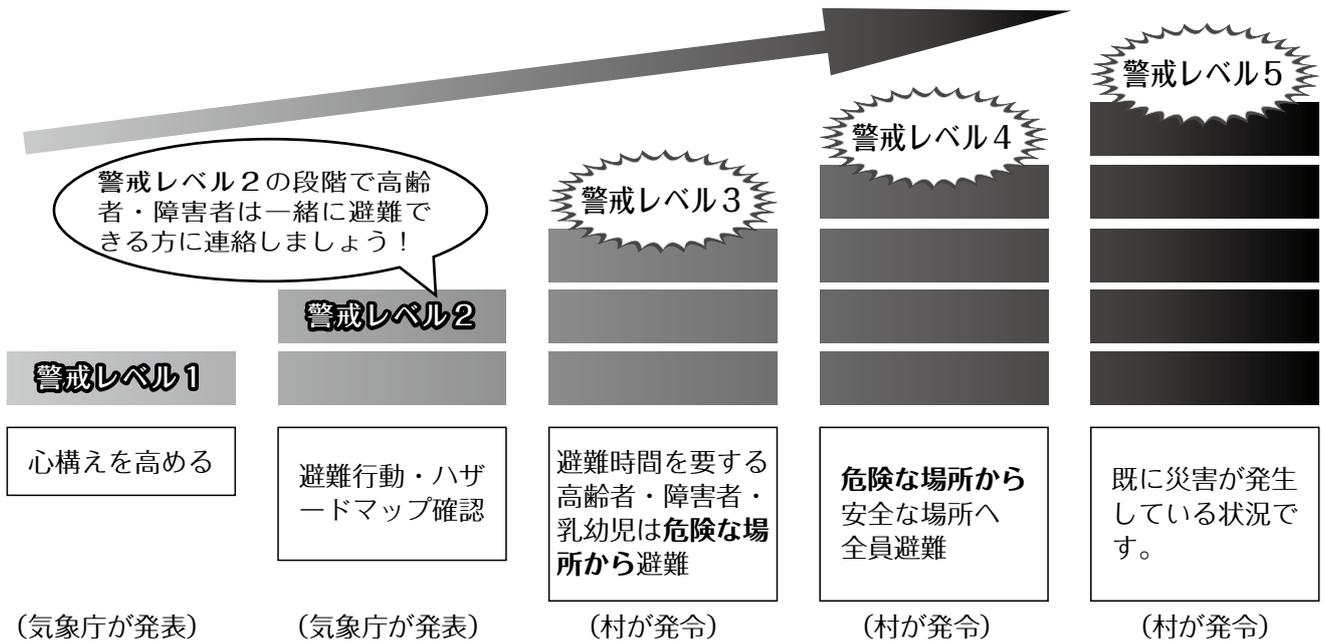
昨今、各地で大きな自然災害が発生し、特に豪雨による大きな被害が生じています。情報収集や日頃の準備などを今から進めることが重要です。

実際に高齢者や障害者、乳幼児等は、いつどのようなタイミングで避難すればよいのでしょうか？

## ◆5段階の警戒レベルによる避難情報◆

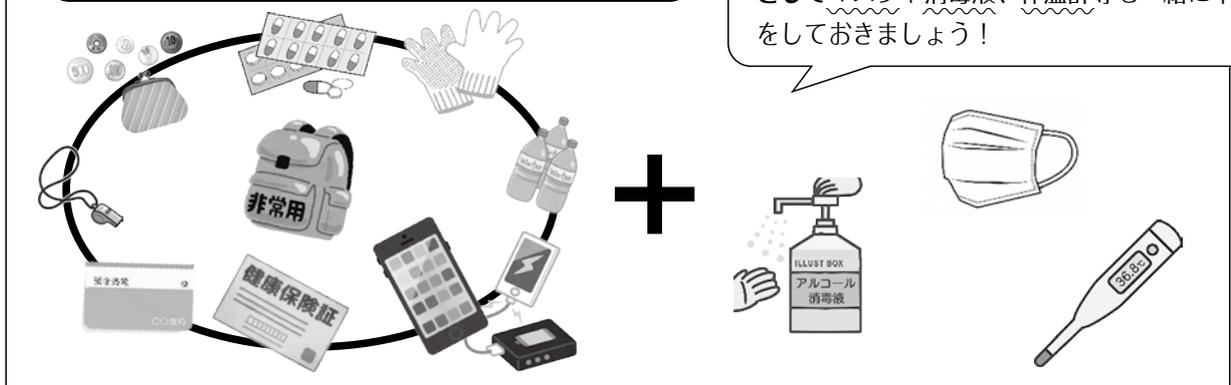
災害発生危険度が高くなるほど、警戒レベルが高くなっていきます。警戒レベル3が発令されたら、高齢者や障害者など、避難に時間のかかる方は危険な場所から避難し、それ以外の方は避難の準備をしましょう。

今年度から警戒レベル3および4の避難対象者について「危険な場所から」が加わりました。



隣近所で避難することが困難な高齢者や障害者等に声をかけ、避難できるように助け合いましょう。

## 防災グッズについて考えよう！



普段の防災グッズの他に、コロナウイルス対策としてマスクや消毒液、体温計等も一緒に準備をしておきましょう！

いざという時、安全に避難行動ができるようにするため、普段から自分が住む地域には、どのような災害のリスクがあるのか。また、災害が発生した場合の避難場所と安全な経路はどこかなど、ハザードマップで確認しておきましょう。

この防災についてのページは、松本大学の松澤郁己さん、村田駿太さんからアイデアをいただき、一緒に作成しました。

# まほろばトピックス ～事業所のできごと～

## 障害児通所支援事業所すばる



障害児通所支援事業所すばるでは、放課後等デイサービスとして知的・発達障害等のある児童・生徒を対象に、放課後や休業期間中の地域での安心した居場所づくりをサポートしています。季節の行事や制作活動等を通して、友達との関わり方や日常生活に役立つ力が身に付くよう、場所と機会を提供しています。また、特設メニューによる専門的なサポートも提供できるよう計画しています。

特設メニューとしては、運動療法の先生をお招きし、日常の活動の中に「運動」の視点を入れて利用者の状況を把握しています。また、臨床心理の先生との面談を年に1回行い、すばるとして本人の状況や家族の悩みを把握し、家族支援にも繋がっています。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、行事やイベントを行うことができていませんが、ソーシャルディスタンスを保ちながら室内で遊べるおもちゃ等を使い過ごすこともあります。子ども達が遊べるおもちゃを再度募集していますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

また、引き続き障害者生活・就労支援/地域交流センターすばるでも、手芸制作・販売で使用する新品・未使用のタオル、はぎれ布、糸、手芸用品（針、糸通し、布切バサミなど）を募集していますので、ご協力いただける方は、右記へお問い合わせください。



お問い合わせ  
障害者生活・就労支援/地域交流センターすばる  
障害児通所支援事業所すばる  
TEL 87-8754 (担当：百瀬・樽沼)

\*-----\*

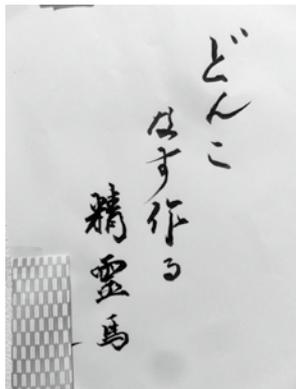
## 小規模多機能型居宅介護事業所すばる

小規模多機能型居宅介護事業所すばるでは、季節に合わせた様々なイベントを計画しています。今は新型コロナウイルスの影響で、外出やボランティアの方を呼ぶことが難しい状況ですが、春は村内の桜を見にお花見ドライブ。すばる内でのビンゴ大会など、工夫を凝らしたイベントを行いました。この他に季節に合わせたイベントだけでなく、毎日のレクリエーションの時間に体操や脳トレなども行なっています。

コロナ禍でも利用者の皆さんに楽しく過ごしていただくために、これからも様々なイベントを行なっていきたいと思っております。

### 川柳

レクリエーションの時間に、利用者の皆さんに「夏」をテーマにした川柳を考えていただきました。川柳が得意な方はいくつも考えて書いてくださり、ペン習字が得意な方は、筆ペンで清書をしてくださいました。川柳が得意な方と、習字が得意な方との共同作品もあります。川柳を考えながら、子どもの頃などの思い出話にも花が咲いていました。



お二人の共同作品

### お楽しみ会

今回のお楽しみ会では、ビンゴ大会を行いました。「あった！」と嬉しそうに話す方や、「中々あかないな」「あとひとつ！」など声を出しながら、皆さんで盛り上がっていました。景品もあり、ビンゴになった順に好きなものを選んでいただきました。「楽しかった！またやりたいね！」との声も聞かれました。



ビンゴになりました♪

# 福祉なんでも相談

## — 個別無料相談会 —



### ☆令和2年度 相談日☆

10月13日(火)      12月8日(火)      1月12日(火)  
2月9日(火)      3月9日(火)

介護、障害、年金、相続、子どものことなど、生活に関する疑問・困りごとについて、相談員がなんでも相談に応じます。ぜひ、ご活用ください。

- ◆時間 午後1時30分～午後3時30分（相談1件につき1時間程度）
- ◆会場 いちいの里すばる 相談室
- ◆料金 無料
- ◆お申込み 要予約 お申し込み時に相談概要をお伝えください。  
※秘密は厳守いたします。

お申込み・お問い合わせ

山形村社会福祉協議会 総合相談・権利擁護係  
TEL 97-2102 (担当：鈴木)

## 子どもの気になる行動の背景を知る！

### ～発達障害啓発セミナー～

8月29日(土)デイサービスセンターいちいの里にて『令和2年度福祉なんでも相談・支援セミナー その子の特性を活かした関わり方を学ぶ！発達障害啓発セミナー』が開催されました。

今年度1回目のセミナーは、新型コロナウイルスの影響により参加者の密集を避けるため、参加者を2部屋に分けてリモートでの開催となりました。

今回のセミナーは信州大学医学部・子どものこころの発達医学教室特任助教授の樋端 佑樹先生を講師にお招きし、子どもの気になる行動の背景や、子どもの特性を活かした関わり方を学びました。

自閉症スペクトラムは多くの人とは見ている所や感じ方が違って、多くの方が興味のあるものに興味が無く、興味があるものを伸び伸びとできないと苦しい。納得しながら進みたいという特性がある。注意欠如・多動症は好奇心で動き、常に刺激を求め、それが無いと自分から刺激を求めていく。じっとしているのが苦痛で、退屈さに耐えられない特性がある。特異的学習症は、読み・書き・計算の一つ、あるいは複数の領域のみ極端に苦手な特性があるということを知りました。

子どもの行動に注目し、「好き」や「やりたい」等の子どもの感性を大切にして、親子で一緒に成長を楽しむこと。それぞれの特性や価値観を大切に見ていくと、子どもたちはどんどん育っていくので、子どもを見る『まなざし』が大切だということも学びました。

参加した方からは「あらためて子どもとの対話を大切に接していきたいと思った。少なからず私たちの誰もが発達障害の要素を持ち得ていると思った。」「上から押し付けるのではなく、その子の特性を理解した上でその子に合った対応をしていくことが大事だと感じた。」という声が寄せられ、発達障害の特性を活かした関わり方を学ぶ、きっかけづくりとなったようでした。



**まほろば** (社協広報/第89号) 令和2年9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」に掲載でき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。