



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87号



## 地域貢献活動に感謝～会員の想いをのせて～

アメリカで生まれた女性専用の30分フィットネスクラブのカーブスでは、社会貢献として2007年より毎年、家庭で余っている食料品を募り、食料を必要とする団体や人々へ寄付するフードドライブの活動を行なっています。

3月2日(月)、カーブスイオンタウン信州山形の皆さまより、1月15日～2月15日に会員の方々（135名）を中心に募った、常温で保存可能な食料品（総量：210.4kg）を社会福祉協議会へご寄付いただきました。

今回いただいた食料品は、フードバンクで活用させていただきます。ありがとうございました。

いきいきサロン 作品紹介	1
ボランティア養成講座	2
地域ふれあい交流事業/書初め教室の開催	3・4
ボランティアグループの紹介	5・6
令和元年度会費納入結果・義援金送金結果・寄附等の紹介	7

# いつまでも地域で元気に!!

## ～ いきいきサロン 作品紹介 ～

高齢になっても生きがいを持ち、元気で過ごすためには趣味活動や、社会参加の面で生活の質をより高めることが大切です。

地域の皆さんが公民館や集会所など身近な場所を活用し、交流やふれあいの場を通して『仲間づくり』『出会いの場づくり』『健康づくり』を行う取り組みが『いきいきサロン』です。

現在、村内には手芸をしたり、レクリエーションをして体を動かしたり、様々なサロン活動が行われています。興味のある方は下記連絡先までお気軽にお声がけください。

今回は、着なくなった着物や帯などの古布を使って、小物づくりを行なっている『ふくじゅ草の会』の作品をご紹介します。



着物の帯を使ったトートバッグ。  
持ち手を帯締めで作っているのが  
ポイントです。



着物をリメイクしたワンピース



素敵な柄の  
巾着袋



絹の着物を裂いて、はた織りをした生地を使った  
ショルダーバッグ



帯で作ったセットでかわいいポーチと小銭入れ

山形村ボランティアセンター  
(山形村社会福祉協議会)  
電話：97-2102

# ボランティア養成講座

## ～知識!技術!自分にも役立つ!～

山形村ボランティアセンターでは『支え合い・助け合いのできる地域づくり』を合言葉に、地域の支え手であるボランティアさん自身が、いつまでも、いきいきと暮らせるような知識を得ていただくことを目的に、ボランティア養成講座を開催しました。

今回は、松本市立病院の作業療法士と理学療法士の方々を講師にお招きしました。『<sup>からだ</sup>身体と健康』をテーマに行なった座学と実践の講座では、各回20名以上の方が受講されました。

座学の「生活習慣病と運動」では、日本人は世界の中でテレビを見ている時間が一番長く、座っている時間が増えると糖尿病のリスクが高まるため、今より10分多く体を動かした方がよいこと。筋肉や血管を柔らかくすることが大切ということ、簡単なストレッチを行いながら学びました。「フレイル\*と認知症の予防」では、体力や精神機能の低下、社会的な活動や交流の減少が原因でフレイルの状態になってしまう。フレイルの予防方法として、ストレッチや有酸素運動、認知機能向上トレーニングがあり、実際に注意力を上げるための「腕振りと足踏みをしながら野菜の名前を挙げるトレーニング」を皆さんと一緒に行いました。「手足を動かしながら頭で考える」を同時に行うことが、皆さん「難しい!!」と四苦八苦している様子でした。

実践では「肩こりや腰痛予防」について学びました。肩こりチェックをしてから、前に出した手を組んで、腕を90°上げて伸ばし、下ろしたら組んだ手を裏返して前方に伸ばす肩周辺のストレッチや、体幹を鍛える筋力トレーニングを行いました。ストレッチを行なった前と後で自分の姿勢や関節の動きが変わったことに、受講者の皆さんもビックリされていました。受講者の方からは「プロの人に教えてもらえるのがいい。」「笑顔で笑い声も出て楽しかった。」「1年ぶりに会える人もいて、話ができて良かった。認知症予防にもなって良い。」という声がありました。

ボランティアセンターは、人と人が出会い、繋がる場を創るお手伝いをさせていただいています。今回受講した皆さんが、講座で学んだことを地域に出て活かし、地域を元気にしてくれる方を増やしていく『地域の支え手』になっていただけることを期待しています。

【\*フレイルとは、歳を重ね体が衰え、体調を崩しやすくなり、介護が必要になる前段階の状態のこと。】



イスに掴まりながらふくらはぎの筋肉を伸ばします



腕をぐーっと前に伸ばしてストレッチ

# 地域ふれあ

## 下大池地区区民の集い 落語会

2月2日(日)、保健福祉センターいちいの里にて、おなじみの古今亭菊生師匠をお招きし『下大池地区区民の集い 落語会』が開催されました。

1席目は、子どもに「幼稚園で昔話が流行っているから話して欲しい」と言われた父親が、「シンデレラがいい！」とせがまれるも、父親はシンデレラの物語を知らない…。知らないとは言えない父親は、自分の威厳を守るために子どもからヒントをもらい、色々な名作から迷作を生み出す新作落語の『シンデレラ伝説』。

2席目は、大晦日に溜まりに溜まった借金を回収に来る掛取りを、どうやりすごそうかと考えている男がいた。薪屋の掛取りは何とかして追い返したが、まだまだ何件も来そうだ…。「どうにかならないか」と考えていた所へやって来た、借金の言い訳屋を家へ呼び込み、言い訳屋が借金の掛取りを何も言わず睨んで追い返していく古典落語の『睨み返し』の噺を楽しみました。

会場は70名以上の大入りで、1席目と2席目の間にあった豪華賞品が並ぶお楽しみ抽選会も、皆さん大いに盛り上がっていました。

「久しぶりに落語を聴けて良かった」「楽しかった！」という声を聴くことができ、笑いで寒さも吹き飛んだひと時となりました。



## 下竹田『水色山路』上映とけん玉遊び

1月19日(日)、下竹田公会堂にて“『水色山路』上映とけん玉遊び”が開催されました。

山形村を舞台としたドラマ『水色山路』をご存知でしょうか？平成のはじめ、ふるさと創生事業費を活用して制作され、村民も出演したことで話題となりました。新しい令和の時代に改めて鑑賞する機会を設けようということで上映され、「懐かしいね」「〇〇さんが映ったよ」と昔を思い出しながらの上映会となりました。山形村図書館で貸し出されていますので、鑑賞を希望する方はお問い合わせしてみてください☆

後半は、県内で活動されているけん玉チーム『Zuku kenndamas (ズク ケンダマ)』をお招きして、けん玉パフォーマンスとけん玉教室を行いました。

お皿とけん先の上に玉を乗せる「うぐいす」、玉を足でリフティングしてからお皿に乗せる「サッカー」など面白い技もありました。玉の上にけんを乗せる「灯台」は少し難易度が高めでしたが、ズクケンダマのメンバー(小学校2年生の男の子)にコツを教わって、数秒間乗せることに成功していたお子さんもいました。玉が糸でつながっていないけん玉を使用したパフォーマンスでは、玉が宙を飛び、パフォーマー2人の間を行ったり来たり…。ハラハラドキドキのパフォーマンスに、技が成功する度に「おお～！」と拍手が沸き起こりました。

今後も、地域住民のつながりの場になるよう、社会部の皆さんと協力して実施していきたいと思っております。



# い 交 流 事 業



## 小坂 あったかマジックショー



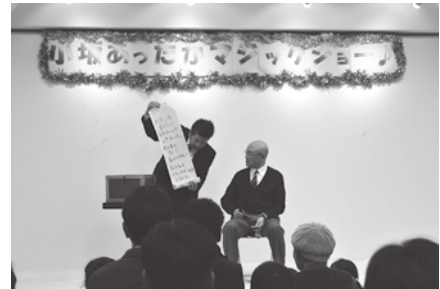
2月16日(日)小坂公民館にて、冬のあったか広場「小坂あったかマジックショー」が開催されました。

今年度も子どもから大人まで、幅広い世代の皆さんに楽しんでもらえるようにと、名古屋を中心に様々なテレビやイベントでご活躍中の『しゃべれるマジシャン』くるわ大介さんをお招きしました。

披露していただいた様々なマジックの中のひとつの『予言マジック』。来場者の中から指名された方がステージへ上がり、旅行先やそこで食べたいもの、部屋の番号など、くるわさんからの質問に答えていきます。答え終わると、南京錠で固く閉じられた箱から予言書を取り出し、少しずつ開いて見ていくと、先程答えた内容が書かれていました!!それを見た瞬間、会場からはひと際大きな歓声が上がっていました。休憩中も指名された方を囲み「打ち合わせしていたの!?!」と予言書を手に取り、皆さん興味津々でした。

本格的なマジックから、タネがわかってしまいそうな面白いマジックまで、あっという間の2時間でした。

あったか広場は今期から2年に1回の開催となりますが、普段味わうことのない経験を通し心身ともに活性化させ、再来年にはまた多くの住民が集まる交流の場になればと思います。



## ～ 山形村ボランティアセンター～

# 書初め教室を開催しました!

小・中学生のお子さんがあるお母さんから「自宅でやると大変。教えることも難しいし…。どこかで書初めを教えてくださいませんか?」という声にお応えし、教育委員会とのコラボレーション企画『書初め教室』を開催しました。

当日は小学2年生から中学2年生まで、計21名と多くの児童や生徒が参加してくれました。

習字を教えている2名の方に先生をお願いし、さっそく書初め教室がスタート!

「どうやって書けばいいの～?」と、書き始めるまでに少し時間はかかりましたが、先生に教えていただき、職員もサポートをすることで「できた!!」と渾身の1枚を書き上げている子どもたちの姿がありました。



# ボランティア

～共同募金を財源に「指定福祉活動支援助成金」

## 自然保護集団 アクアの会

代表 上條 一則

- \*活動開始 平成12年1月～
- \*会員数 10名
- \*主な活動内容 村の自然保護活動

村に残る自然を、次代の子供達に引き継ぎたいと、八幡神社南に造った約100mの小川を“思い出探しの水辺”と名づけ、これを拠点に野の花・昆虫類・小魚などの調査・保護・増殖活動をしています。

当初、村内に僅かに残るドジョウ・フナ・ゲンゴロウ・イモリなど数種数匹を入れてから今年で20年になります。今では自然に集まって来た水生昆虫に、カエルやバッタ・蝶・トンボなど水生陸生含めて80種余りに増えたものの、今ではその約8割が絶滅危惧種です。10年前には種類も増え5月頃には、産まれた可愛い赤ちゃんも見られるようになり、たとえ危惧種でも、他の保護地のように、捕るな・触るなで守るだけでは子供達には興味も薄く、好きにもなれない。守ると同時に捕って触って見て、小さな命の鼓動を肌で感じて欲しいと、社協の子どもひろばや小学校の自然体験、図書館との観察会など、毎年100人前後が遊びます。

幼い日の手足に残る記憶が、いつの日かふるさとの温かく優しい思い出に繋がって欲しいと願っています。

大切なふるさとは今、ゲンジボタルもキリギリスも姿を消し、どこにも居たヘイケボタルさえ限られた場所で見られなくなってしまいました。セミもトンボもクワガタムシも。私達の子供の頃普通にあった“思い出探しの水辺”のような環境を造ってやるだけで、今なら彼等は戻って来ます。

戦後の貧しさから豊かになりたいと、高度成長の波に乗り、一億総中流時代を経て、今また、格差社会へと。本当の豊かさって…??

自然はお金持ちにも、貧しい者にも常に公平です。汗の流れる頬を渡るそよ風のように、優しいふるさとを未来の子供達に手渡したいと思うのですが、早、20年。仲間も年を重ね、加速する温暖化もあり、私共の小さな力だけでは対応が難しくなってきたのも現実です。掛け替えのないふるさとを思う貴方のお力を、仲間になってお貸しただけませんか。

今またカナダ先住民の語り告ぐ戒めの言葉を思います。

「自然を大切にしろ！それは子供達から借りているものだから」と。



お問い合わせ先  
代表者：上條 一則  
電話：98-2755

# グループの紹介

を交付している団体を紹介しています～

## 山形村史談会

代表 上條 光男

- \*活動開始 昭和49年
- \*会員数 75名
- \*主な活動内容 郷土の歴史や文化等を学び記録保存し後世に伝える

## 山形村史談会の歴史と活動

### \*山形村史談会の発足

昭和49年6月8日発足し、以来45年の歴史を持っています。

現在会員数は75名。

私たちの故郷を守り育ててきた先人の歩みを辿り、郷土の歴史を調査研究するとともに、文化財の保護・保存をはかり、会員相互の向上と郷土文化の発展に寄与することを目的としています。

### \*令和元年度の活動内容

- ・会報「郷土」年3回の発行。昭和49年発行以来、現在154号。
- ・古文書・伝記・民話などの資料の収集や保存。
- ・村に点在する1300体余の石造物の現地調査や見学及び記録保存を行う。
- ・歴史講演会（3月）「戦後山形村を生きた女性たち青年たち」
- ・村内歴史探訪（7月）「山形小学校内及び伝承館周辺の記念碑の見学」
- ・清水古道の整備（7月）
- ・村外歴史探訪（10月）「松本城発掘現場、旧開智学校、歴史博物館他見学」
- ・山形小学校3年生72名の清水寺見学の案内（10月）
- ・山形村総合文化祭での展示（11月）「山形が生んだ偉人・傑人の発掘紹介」
- ・道祖神と新そば祭り（11月）39名の双体道祖神の案内
- ・村内外の希望者に道祖神、石造物及び清水寺の案内を随時行う。
- ・山形小学校ふるさと学習参画

### \*主な記念事業等

- ・「普選の父 中村太八郎」の顕彰 昭和48年
- ・一般向けの考古学教室の開催 昭和55～57年
- ・道祖神カレンダー発行 平成12～16年
- ・清水古道の整備事業（案内板設置他） 平成19年
- ・会報「郷土」の復刻改訂版発行 平成25年
- ・山形村道祖神写真集発刊 平成29年
- ・活動実績が認められ「県文化財保護協会」より表彰を受ける。平成29年
- ・双体道祖神QRコード活用の音声ガイド作成（観光協会と共同） 令和元年



**\*会員募集中です\***  
男女年齢問わず大歓迎です。一緒に勉強しませんか？

お問い合わせ先  
代表者：上條 光男  
電話：98-2011

# 令和元年度(平成31年度)／山形村社会福祉協議会会費(賛助・特別)納入結果

社協会費の納入にあたりましては、皆さまより温かいご協力をいただき、誠にありがとうございます。心よりお礼申し上げます。(令和2年3月13日現在)

## ●山形村社会福祉協議会／賛助会員会費(1口／3,000円)

賛助会員数	51人	加入口数	55口
-------	-----	------	-----

## ●山形村社会福祉協議会／特別会員会費(1口／10,000円)

本年度納入口数／(46口) (敬称略)

4口	JA松本ハイランド山形支所				
3口	横山医院	(株)ヤマジン	(株)小林創建	(株)オーイケ	サンリン(株)
2口	森井自動車(株)	みやざわ設備(有)		(有)竹田の里	
1口	(有)丸八種苗園 (株)丸五山形食品 (有)山辺鉄工 (株)川上建設 山形協立診療所 宮原医院 平沢土建(株)	(株)WILL 小林自動車 (有)花岡電子 (有)佐和工業 (株)美野里 (有)タカヤマ住設 (有)親和住宅 山形村商工会	松本信用金庫波田支店山形出張所 (株)フロンティア長野営業所 (株)籠田工務店 美容室びーと タカサワ通商(株) 山形整形外科クリニック (株)井上アイシティ21店		

# 令和元年度(平成31年度)災害義援金送金結果

令和2年3月6日現在

東日本大震災	9,367円
平成28年熊本地震	7,342円
平成30年北海道胆振東部地震	252円
平成30年7月豪雨	390円
令和元年8月豪雨	15,000円
令和元年台風第15号(千葉)	15,000円
令和元年台風第19号	629,637円

<b>合計</b>	<b>676,988円</b>
-----------	-----------------

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。

## 古川寺観音様奉賛会からの寄附

令和2年1月30日(木)、朝日村にある古川寺観音様奉賛会の皆様からご寄附をいただきました。

当日は奉賛会の上條善人会長がお見えになり、いちいの里にて贈呈式を行いました。皆様からは平成11年以降、今回で19回目。継続してご寄附をいただいています。

山形村社会福祉協議会の中村一博会長より、長年のご芳志にあらためて御礼を申し上げます。

いただいたご寄附は、福祉活動事業に活用させていただきます。

ありがとうございました。



# 令和元年度 社協への寄附金等一覧

【令和2年3月13日現在／敬称略】

## 寄附金

- 古川寺観音様奉賛会
- NPO法人日本入れ歯リサイクル協会
- 宮地完行
- 匿名希望 4名

**合計142,508円**

## 物品

- 日用品 笹野克征、匿名希望1名
- 介護用品 小野みどり、田中礼子、中村由美子、三枝高志、匿名希望1名
- 衣料品 匿名希望1名

## まほろば

(社協広報／第87号) 令和2年3月27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」に載せき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。