



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77号



年に1度の楽しみ in 金沢・高山

## おいしい料理に舌鼓！

9月9日(土)・10日(日)、『ふれあいの旅』が開催されました。

久しぶりの1泊旅行。今回は、街中散策・おいしい食事・温泉旅館へ宿泊し、贅沢で大満足の旅行となりました。今回初めて参加した方からは、帰ってきてすぐ「来年も行きたいな」と次回の旅行を楽しみに思う言葉が聞かれました。世代間交流によって仲間が増えたことや再会の喜び、普段できない体験は、参加者それぞれの楽しみや生きがいがづくりへと結びつく旅となったようです。

山形村地震総合防災訓練/ボランティアセンター立ち上げ訓練……	1・2
10周年を迎えました！/アマニ講座開催……	3
ボランティアグループ紹介……	4
平成29年度 普通会員会費納入結果……	5
共同募金運動にご協力ください……	6
赤十字奉仕団員募集/もったいない食材大募集!! ……	7

# 山形村地震総合防災訓練

## ～いざという時に力を合わせて～

9月3日(日)村内各地区において、山形村地震総合防災訓練が行われました。

ここ数年、水害、地震等の災害が多発しており山形村もいつどんな災害に見舞われるかわからないからこそ、日頃から実際の災害を想定した取り組みが大切になってきます。社協取材班は、今回、各地区の訓練の様子を見学させていただきました。どの地区も実践的な内容に住民一人ひとりの災害時の認識の高さが感じられました。

### 上大池地区

山形消防署の方から消火器と三角巾の使い方、エコノミークラス症候群について講習を受けました。

「消火器の使用期限は5～8年で、本体の底や周りが錆びていると危険なため、定期的に点検をして欲しい。消火器を屋内で使用する時は、逃げ道を確保し、そこを背にして使用する。屋外では風上から風下へ向けて使用するように。」と指導があり、実際に訓練を行いました。

訓練に参加された方からは、「説明を聞いて簡単そうだと思ってやってみたが、ホースを抜くのに手間取った。実際にやってみないと分からなかった。」「帰ったらすぐ消火器の点検をしようと思う。」という声も聞かれました。

エコノミークラス症候群は、身動きが取れず長時間同じ姿勢でいると発症しやすいといわれています。そのため、適度な運動や数時間置きに歩くことで予防ができ、歩けない人は足のふくらはぎの血液循環を良くするために、マッサージや足指ジャンケンが効果的であるということでした。

三角巾を使った応急処置では、額を怪我した時の当て方と腕を骨折した時の吊るし方を実践しました。三角巾が無い時に腕を吊るす場合は、エプロンや前開きのシャツで代用できるという豆知識も教えていただき、参加した方は「これはいざという時に役立つわ。」と感心した様子でした。



三角巾を使った応急処置の様子

### 上竹田地区

日本赤十字社長野県支部より派遣された、救護隊中信方面隊副隊長 山本睦子さんより「三角巾を使った応急処置」の講習。自主防災会による「炊き出し」、消防団による「放水訓練」、上竹田区子ども育成会による「アルミ缶を使った炊飯訓練」、防災用具の展示などが行われました。

アルミ缶を使った炊飯訓練は、育成会のメンバーによる提案がきっかけとなり、試作研究し水の量や炊き方が試され、今回の防災訓練時に地区の皆さんと一緒に炊き出し体験ができました。

参加した家族からは初めのうちは「どうやって炊けるの?」「火がなかなか点かない。」「ホントに炊けているかなあ。」などの声が聞かれましたが、かぶせてあったアルミホイルが動きだし、上手く炊けたご飯を食べると、「いつもの(ご飯)より甘いよ。」「意外と上手に炊けている。」と身近な物を上手に使うことで温かいご飯を食べられることにびっくりしていました。



アルミ缶を使った炊飯訓練の様子

災害時には住民同士の支え合いや工夫・協力が避難所生活には欠かせません。上竹田育成会のような取り組みなどが住民の方々に広まることによって住民の安心につながると感じました。

### 下竹田地区

避難訓練後本部への連絡・確認後防災倉庫に備蓄してある備品を展示し公開しました。

その後、広域消防局の方から、防災マップの説明や災害が起こった時の注意点などわかりやすいお話がありました。

防災マップの説明では、下竹田地区は山形村内でも災害の危険度が高いことがわかりました。それだけに、住民同士(コミュニティ)の支え合いが大事になります。たとえば就寝時に枕元に靴・手袋・懐中電灯を置くだけでレスキュー活動に繋がり、周りの人たちを助けることができます。また数人で救助している場合は報告しあい必要な物を災害被害場所へ持っていくことが大事です。家を出る時にはブレーカーを落とす・ペットには飼い主の洋服をかけて落ち着かせるなど、災害時にどの様な行動をすれば良いか、ワンポイントアドバイスを教えていただきました。

屋外では、赤十字奉仕団員による非常食(カレーライス)と分館・社会部による炊き出し(豚汁)が用意され、住民の皆さんが試食をして防災訓練を終えました。



防災倉庫内にある備品の展示と説明

### 小坂地区

塩筑医師会の方が来て、トリアージ訓練を行いました。

トリアージとは、一度に多くの傷病者が発生した場合に、救命の可能性の高い方から緊急性・重症度によって、治療や搬送の優先順位を4色のタグを使って決めていきます。この方法により短時間での救命を可能にし、平等に診察を受けることができます。

災害が起きればパニックになりがちですが、住民がトリアージというものを理解できたことで、災害時に落ち着いた行動をとり一刻も早い救命につなげることが重要だと感じました。

参加者からは「トリアージを知らなかったけど、この機会に学べて良かった。」との声がありました。

その他にも地区消防団による住民参加の放水訓練や、炊き出しでは、カップラーメンに『水』を入れて30分待つだけで食べられることに驚きの声が上がっていました。

今回の訓練では、「区民のリストが作れて正確な安否確認ができたことが大きな成果だった。」と区長さんからの講評がありました。



トリアージ訓練の様子

### 中大池地区

炊き出し訓練や消火訓練にあわせて、

AEDの操作体験を連絡班単位でローテーションをして行いました。

社会福祉協議会職員が講師となり行なったAEDの操作体験では、お子さん連れの参加者が多かったためか、「AEDは何歳の子どもから使えますか?」、「パットの張り方はちがうのか?」、「心臓マッサージのやり方はちがうのですか?」と子どもへの使い方について質問が出ました。



AEDのデモ機を使用した訓練の様子

参加した住民の方から「AEDは心臓マッサージ等の心肺蘇生法を行う中で効果を発揮する」という意見があり、こういう取り組みから心肺蘇生法の講習も併せて行なっていくことが大切だと感じました。

### 下大池地区

住民の方がそれぞれ第一避難所に集まり、その後下大池公民館へ移動しました。

その後区長さんから区民に自助についての話があり、それぞれが日頃から災害が起こった時、備蓄の食糧等を一週間分揃えておくなど公助に頼りすぎず自分たちでできる備えは事前に考えていくことも必要であると思いました。

家族で自分たちでもできる災害時の備えについて、あらためて確認し合う機会となった避難訓練でした。



自助についての講話の様子

## 災害ボランティアセンター立ち上げ訓練

8月6日(日)ふれあいドームにおいて、災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を行いました。

「災害ボランティアセンター」とは、大規模な地震や風水害の発生後、被災者からの要望を受け付けたり、ボランティアの受け入れ体制を整えたり、ボランティアによる福祉救護活動が円滑に、かつ効果的に行われることを目的として、社会福祉協議会が設置するボランティアセンターのことです。

今回の立ち上げ訓練は2回目、困りごとや手伝って欲しいことを被災者からどれだけ聞き取り、マッチングできるかが「鍵」となりました。

### 参加者の意見・感想

ボランティアがたくさん来て、ボランティアにして欲しいこと(ニーズ)がないと派遣できないんだなあ～(職員)

ボランティア先で困った時はどうすればいいのかな～?(ボランティアCさん)

ボランティアセンターのスタッフ役とボランティア役の両方を体験できて良かった。(Bさん)

自分ができる専門的な活動の現場へ配属されるようなマッチングを考えて欲しい。(ボランティアDさん)

マニュアル通りには進まず、実践することの大事さを感じた。(Aさん)

災害発生後、支援場所までどうやって移動するのか考えた…。(ボランティアEさん)



# 10周年を迎えました!

今年は8月7日(月)～8月10日(木)の4日間、コミュニティハウス建部の里と小坂公民館の2か所で子どもひろばが開催され、約70名の子どもと約30名のボランティアが参加しました。

毎年好評のじゃがいも・ブルーベリーの収穫体験や、竹パン作り、カレー作り、ビオトープでの自然体験等がありました。

カレー作りでは、普段料理をする子もいない子も包丁を使って野菜を切り、大きい鍋で野菜を煮てカレーのルーを投げ込むなど：元氣いっぱい調理をする子どもたちの姿を見ることができました。

また、今年度は山形村教育委員会主催の『寺子屋山形』で学習支援ボランティアをしているみなさんが、子どもひろばに協力して、子どもたちの宿題や活動と一緒に参加していただきました。なろう原のツリーハウスでは、横内あゆ美さんによるアルパの演奏会も行われました。子どもたちは初めて聴くアルパの演奏に興味津々でした。台風の影響により天気も心配されましたが、予定通り開催することができ、子どもたちは、充実した4日間を過ごすことができました。



ツリーハウスでアルパ演奏♪



ボランティアさんの説明を熱心に聞いてます！  
(ビオトープにて)



カレー作り「手を切らないでね…」

ぼぼねっと企画では、7月に講座、8月に2回のワークショップを開催しました。

1回目の講座は「アマニの花が咲く山形村を夢見て」と題し、和合治久氏にアマニについて、より詳しく講演していただきました。

亜麻という植物は捨てるどころがなく、茎は繊維として活用され、亜麻の種子(アマニ)は食用にでき、特に絞った油は健康増進に注目されているそうです。また、根も体力増進作用や肝機能改善作用などがあり、漢方医学でも注目されているそうです。

亜麻の花は薄紫色の可愛らしい花で、花が咲く様子が見られるのは朝日が出てから11時頃までの短い時間です。畑一面に咲く花の様子は、富良野のラベンダーのように観光としての活用も期待でき、遊休農地対策としても期待されるのお話でした。

ワークショップでは、定員10名を超えた応募がありました。1回目はアマニ油を使ったハンドクリーム作りで、参加者からは「とてもしっとりした使い心地で良かった」と好評でした。



アマニ油でハンドクリーム作り

「と大好評でした。2回目は油を搾った後の殻を使用したアイピロー(または拘縮予防クッション)を皆さんで楽しく作りました。アマニの可能性は色々あるため、今後も皆さんからのアイデアや、「こんな物を作ってみたい」という声をぼぼねっと企画にお寄せください！お待ちしております!!

お問い合わせ先

山形村社会福祉協議会

ぼぼねっと企画

☎ 97-21102

## アマニ講座開催

## ボランティアグループ紹介

～指定福祉活動支援助成金（共同募金財源）を交付している団体を紹介します～

### 健康マージャン塾

稲田 元宏

☆活動開始 平成20年6月より  
 ☆会員数 19名  
 ☆主な活動内容 新たな交流及び認知症予防を図る

『健康マージャン』とは、「お金を掛けない」「煙草を吸わない」「お酒を飲まない」の3つを基本としてマージャンを楽しんでいる団体です。

健康マージャンを始めたのは、平成20年6月頃からです。高齢化を迎えた時代の中で、定年後の人生を20年以上どのように過ごしたら良いかを考えるようになりました。定年で目標を失って何をするか生きがいもなく、家にこもってしまうようではもったいないと思い、何か外に出る楽しみをと考えた時に思いついたこと、それは『マージャン』でありました。

マージャンは会社勤めだと経験はあると思い、健康的にできる健康マージャンで定年後の人生の居場所づくりになればと考えました。始めた時は6名でしたが、現在は女性を含めて19名の会員で楽しんでおります。

この健康マージャンは、自動式ではなく、手動でパイを並べて行います。手を使い頭で考えることにより、脳にも刺激を与え認知症の予防にも効果があるといわれています。マージャンによる人との出会いや交流の中で、特に人と話をすることは健康にも結びつきます。

また、年1回会員同士の親睦旅行を行い、旅行先でもマージャンを楽しみますが、その土地の美味しい食べ物も楽しみです。他にも年3回ほど交流会を行い、マージャン以外の話でも盛り上がり、幅広い世代との交流が楽しめます。

現在、日本の平均寿命と健康寿命は約7歳から8歳の差があります。この差を健康で長生きをして、人生の楽しみに寄与できれば良いのではないのでしょうか。これからの人生を自分の楽しみの時間として使えればと思い、我々の会はそのお手伝いができればと思っています。

マージャンは知らなくてもやっていくうちに覚えられるので、どなたでも気軽に参加し、すぐ仲間になれます。

現在の活動は、毎週火曜日午後1時～5時まで「いちいの里・談話室」で行っており費用はかかりません。1人でも多くの方のご参加をお待ちしております。



マージャンを楽しむ様子



認知症予防になる手計算



生きがいデイサービスでのボランティア活動

## 平成29年度●山形村社会福祉協議会普通会員会費納入結果

平成29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ん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 2,869,500円(1,913件) 平成29年9月5日現在**

### ■山形村社会福祉協議会／普通会員会費 (1口/1,500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	24,000	橋爪西	12	18,000	青葉台	7	10,500	中北沖	22	33,000	竹原	32	48,000
豆沢北	16	24,000	橋爪東	51	76,500	本郷東	28	42,000	下北沖	54	81,000	原町	28	42,000
青木沢南	16	24,000	下大池下村	18	27,000	南原	1	1,500	上中原	27	40,500	北竹原	19	28,500
青木沢北	16	24,000	中央通	42	63,000	西原	0	0	中原町	37	55,500	竹田原	19	28,500
中耕地西	16	24,000	城ヶ沢	10	15,000	四ッ谷中	9	13,500	新町	26	39,000	三夜塚	23	34,500
中耕地東	19	28,500	西沖	31	46,500	本郷北	12	18,000	小坂台	18	27,000	南竹原	24	36,000
久保	16	24,000	唐沢下	28	42,000	四ッ谷東	11	16,500	下中原	11	16,500	新星	5	7,500
堤南	34	51,000	四ッ谷上	35	52,500	本郷西	18	27,000	中嶋	19	28,500	若葉	10	15,000
堤北	39	58,500	四ッ谷下	36	54,000	山口	21	31,500	美の里ヶ丘	20	30,000	野尻西	6	9,000
青木沢中	3	4,500	原村上	24	36,000	大日	16	24,000	唐沢上	18	27,000	野尻東	9	13,500
淀の内	30	45,000	原村東	18	27,000	日向	25	37,500	神明	35	52,500	梨の木	20	30,000
上手西	18	27,000	宮村	29	43,500	堂村上	13	19,500	荒川	16	24,000	中竹原	11	16,500
上手東	16	24,000	殿村	32	48,000	堂村下	10	15,000	上手村	26	39,000	清水高原	3	4,500
野際	31	46,500	中耕地	28	42,000	第一	19	28,500	西下	15	22,500			
野際東	11	16,500	上竹田中村	31	46,500	清水	12	18,000	北村	18	27,000			
中大池中村	36	54,000	御判形	42	63,000	本殿上	20	30,000	南中	32	48,000			
中大池下村	27	40,500	下本郷	49	73,500	本殿下	16	24,000	北中	19	28,500			
下村東	36	54,000	新和	27	40,500	東殿	11	16,500	南堀	32	48,000			
仲町	32	48,000	四ッ谷西	3	4,500	上北沖	16	24,000	北堀	20	30,000			

## 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。

平成29年度日本赤十字社長野県支部山形村分区社資収納運動結果報告

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	141,500円	104,000円	37,500円
中大池	130,500円	120,000円	10,500円
小坂	248,500円	193,000円	55,500円
下大池	151,500円	111,000円	40,500円
上竹田	296,500円	225,000円	71,500円
下竹田	326,500円	261,000円	65,500円
合計金額	1,295,000円	1,014,000円	281,000円

総合計金額 1,295,000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)

(平成29年6月28日現在)

### 理事

中村 一博(会長)  
山口 隆也(副会長)  
小林 司(常務理事)  
平沢 恒雄  
永田 晃  
倉科 喜和  
稲田 治喜  
中村 哲久  
小林 昭五

### 監事

赤羽 千秋  
神通川 清一

### 評議員

三澤 一男  
上条 浩堂  
中村 弘  
斉藤 英晴  
百瀬 昇一  
清水 敏昭  
百瀬 健一  
大塚 恭子

古本 政雄  
滝澤 隆  
中村 清子  
中村 則光  
小林 佳子  
中村 千春  
田村 守康  
鈴木 一磨

清澤 實視  
林 和男  
金井 さゆり

# 平成29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



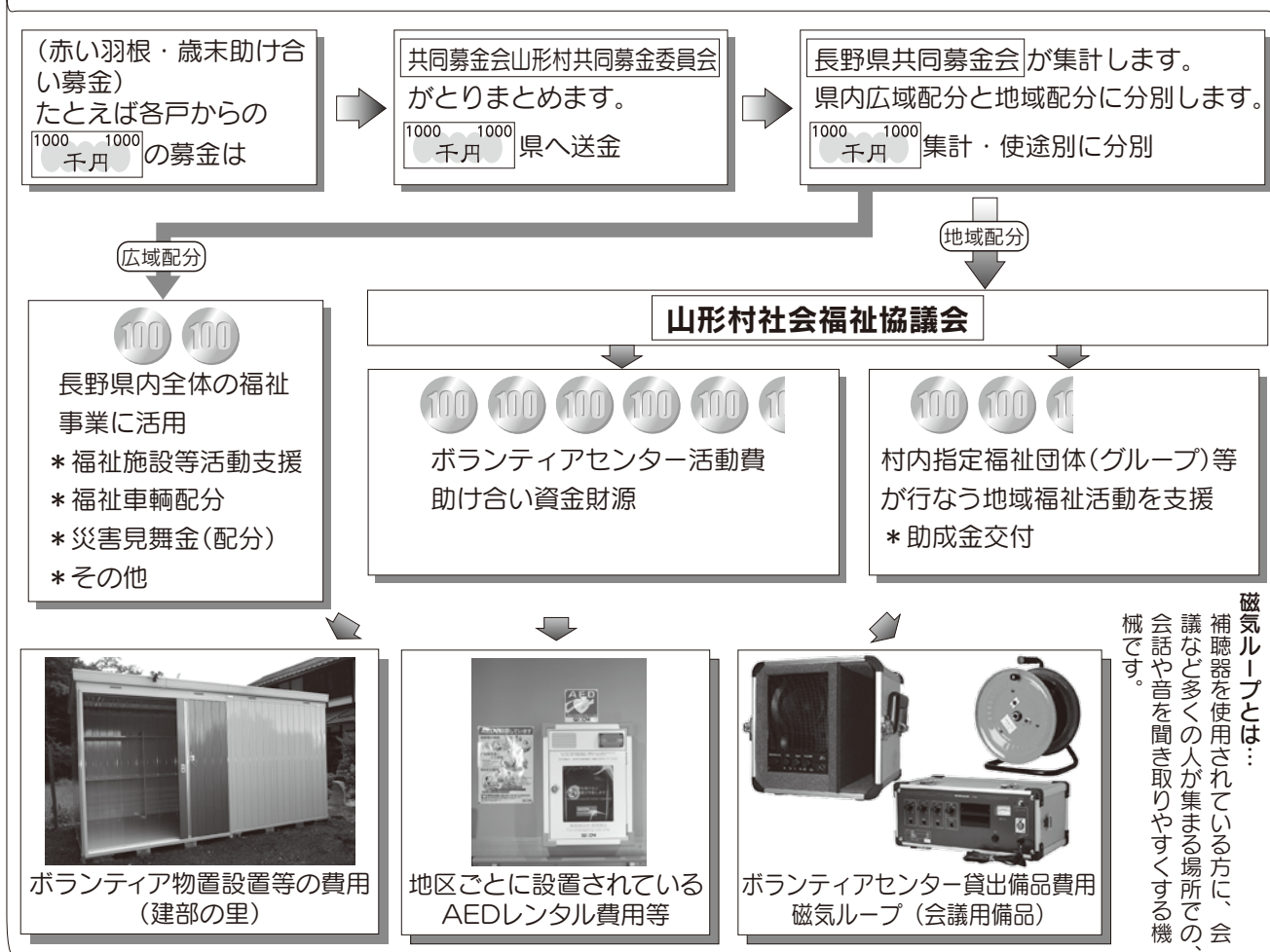
——— 幸せな地域づくり 赤い羽根が支えます ———

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。

平成29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）  
**平成29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平成29年度目標額は、1,960,000円です。
- \* 各連絡班ごとに集金いただき **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

# 赤十字奉仕団の団員を募集します!!

近年、大規模地震や台風、豪雨による土砂災害等が頻繁に発生しております。当地域もいつ災害に遭遇するかわからない現状です。

赤十字奉仕団は、そのような災害時に炊き出しや救護等の活動を行なうための団体であり、災害時の助け合い、支え合いに重要な役割を担っています。

山形村にも同奉仕団が結成され、そのような災害時に地域住民として支え合い助け合い活動ができるよう、日頃から炊き出しや救急法の訓練を行なっています。こうした赤十字奉仕団における日頃の訓練や取り組みが、普段の生活の場面にあって活かされることも多く、また、いざという時に役立ちます。

住民の皆様にご理解とご協力をいただき、より多くの方の奉仕団活動へのご参加をお待ちしております。

日本赤十字社長野県支部山形村分区長 本庄 利昭  
社会福祉法人 山形村社会福祉協議会会長 中村 一博  
山形村赤十字奉仕団委員長 小林 昭五

※赤十字奉仕団活動への参加を希望の方、より詳細な情報提供を希望される方は、下記へお問い合わせください。

山形村社会福祉協議会事務局（長野県東筑摩郡山形村4520-1）  
日本赤十字社長野県支部山形村分区並びに赤十字奉仕団事務局

☎ 0263-97-2102

ご自宅にある



## もったいない食材を大募集!!



平成29年10月28日(土)、農業者トレーニングセンターにおいて**福祉のつどい**を行います。  
今年は「未来の子どもたちにつなぐふるさとパート2」と題し、『もったいない地元食材を食べつくそう』をテーマに、**皆様のご自宅に使わずにある食材**を持ち寄って大飽食イベントを企画しました。  
『にんじん・じゃがいも・長ネギ・きのこ・ごぼう・キャベツ・白菜・米』など、ご自宅にあるもったいない食材を募集します！  
レトルト食品や缶詰、乾麺もOKです。

受付期間：10月26日(木)・10月27日(金)

午前8時30分～午後5時30分

受付場所：山形村社会福祉協議会 事務局

当日（10月28日 イベント中も可）の持ち込みも大歓迎です。



※食材は福祉のつどい「もったいない食堂」で使用させていただきます。

使い切れなかった食材はフードバンクへ提供させていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

**まほろば**（社協広報／第77号）平成29年9月22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。