

社協ふれあい情報 12月号

発行：王滝村社会福祉協議会 <http://o-shakyo.sunnyday.jp>



令和7年12月1日発行
Tel: 48-2008
Fax: 48-3033
Mail: ot.shakyo@po.kiso.ne.jp

気がつけば、今年も残すところわずか…早いものですね。それぞれのご家庭で、漬け物も進んでいる様子ですね。赤カブも塩漬けが終わり、水が上がってきました。そろそろ酢を入れるところです。今年も、おいしい漬け物が出来るといいですね。これから年の瀬に向けて、いろいろな片付けや準備など、まだまだお忙しい時季が続くかと思いますが、県内でもインフルエンザが流行の兆しを見せています。マスクの着用、手洗い&うがいですっかり予防し、よい年越しを迎えましょう!!



障がい者希望の旅&ごたくらぶ ~良い所に連れてきてくれたね!~

久しぶりの日帰り旅行。今年は、ごたくらぶの皆さんと一緒に。安曇野市三郷にある『貞享義民記念館』を訪れました。この施設は、松本藩で起きた江戸時代の百姓一揆について、映像や展示で紹介している施設です。館長さんの詳しい説明に、こんなに身近な地域で、時代劇のような厳しい年貢の取り立てが行われていたことを知り、「初めて来たけど、またゆっくり見に来たいよ。」と話される方もいました。隣のお菓子屋さんでお土産を買って、昼食会場へ移動。お肉がとても柔らかい、飛騨牛のすき焼きランチを味わいながらみんなで歓談しました。お腹もいっぱいになり、大満足のみなさんでした。



11月14日(金)



介護者リフレッシュ ~美味しく漬かると良いなあ~

11月25日(火)



今回の介護者リフレッシュは、はじめにランチを取りながら、日頃の介護のご様子や心配ごとなどをお聞かせいただきました。午後の料理教室では、指導を受けながら、本場のキムチ作りに挑戦しました。材料は、日本で手に入るものばかりですが、「えー!こんなに入れるの?」と、思わず声が出てしまいそうな唐辛子の量。でも、美味しそうな色あい。驚きつつも、豪快にみんなで混ぜ合わせていき、なかなかのストレス解消になりました。皆さまからいただいたご意見は、サービスの改善に活かして参ります。

介護教室のご案内

※今回の教室は、王寿会の皆さんと共催です。

日時 12月19日(金) 午後1時30分~3時30分

場所 保健センター

内容 「在宅介護法とストレス解消レクリエーション」

講師 健康運動実践指導員・介護福祉士 吉本由美子 先生

※どなたでもご参加できます。詳しくは、社協48-2008(田近・北村)まで。送迎が必要な方はお申込みください。

※王寿会の皆さんには、別途ご案内します。

12月~1月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 5日(金) 元気づくり教室 &ごたくらぶ(合同) 10:00~12:30 クリスマス会&音楽教室 (講師/長瀬先生)	6
7 大雪	8 木曽ブロック ボラ・地域活動 フォーラム 1:30~3:30	9	10 しめ縄リース 作りをします。	11 無料法律 相談 10:00~3:00	12 長野県弁護士会 弁護士 門田先生	13
14	15	16 ミニクリスマス会 をします。	17 どんぐり 広場 10:00~11:30	18 いきいき サロン 10:00~3:30 デイサービスクリスマス会	19 介護教室 (王寿会共催) 1:30~3:30	20
21 冬至	22	23	24	25 お楽しみ 弁当(お節)	26 御用納め	27
28	29 12月29日(月) ~1月3日(土) ☆年末年始休業	30	31	1/1	1/2	1/3
1/4	1/5	1/6	1/7	1/8 暮らしなん でも相談 1:00~4:00	1/9	1/10

毎週土曜日は訪問サービスのみ営業。配食、移送サービス等は平日のみ営業。
29日(月)から1月3日(土)までは全てのサービスをお休みさせていただきます。



ボランティアコーナー



ボランティア講習“寄り愛茶屋”

『楽しいレクリエーションで心も体もぽかぽか！』第2弾

11月20日（木） 16名参加

今年度のボランティア講習“寄り愛茶屋”は、昨年に引き続き、長野県レクリエーション協会の宮坂寿子先生にお越しいただいて、体操や脳トレやゲームなど、みんなで笑って元気になれるレクを楽しみました。

たくさん教えてもらいました！



レクリエーション講師
宮坂 寿子さん(諏訪市)



手と足の体操



脳トレ文字クイズ



お手玉運び



カード総合わせ



ジャンケン
カードゲーム



歌イントロゲーム



足で新聞折いたたみ



もりいっく



最初に簡単な腕や足の運動をして体をほぐしてから、レク教室がスタート。宮坂先生が出す文字クイズで脳トレ、お手玉を洗濯ばさみで挟んで隣の人に渡すゲーム、テーブルに並べられたカードをジャンケンで取り合うゲームなど、いろいろなレクリエーションを楽しみました。

途中で休憩をはさんだ後は、デイサービスの利用者みなさんとスタッフも合流。広告を使ったパズルなど、身近なものを使って簡単にできるゲームや、ニュースポーツのモルックにチャレンジ。地区の集会やサロン、社協のデイサービスでも活用できそうなレクリエーションがたくさんあり、宮坂先生のおしゃべりに乗せられて、笑いが止まらない楽しい講習会になりました。



募集コーナー

～みなさんのご協力をお願いします～



12月のお楽しみ弁当づくり隊の助っ人(スケツト)を募集しています。

12月はおせち料理のため、前日準備も含めてたくさんの方のお手伝いが必要です。ご協力いただける方は、社協までご連絡ください。(担当/栗原)

- ① 前日準備 12月24日（水）13:30～16:00頃 5名程度
- ② 当日調理 12月25日（木）8:30～12:00頃 5名程度



デイサービスでボランティアしませんか！

（サービスお助け隊）

社協のデイサービスで「レクリエーション」や「フロアのお掃除」など、できることでお手伝いをしていただける方を募集しています。くわしい内容など、興味のある方は、社協までご相談ください。(担当/梶原)

ご家庭で余っているお野菜、おすそ分けください。
（野菜提供ボランティア）

家庭で作られた野菜やお漬物なども提供していただき、社協のデイサービスや、お弁当サービスなどの食材に使わせていただいています。ご協力いただける方は、社協までご連絡ください。(担当/梶原)



★ 古切手の収集について! ★

ご家庭で不要になった古切手がありましたら社協へお持ちください。古切手は、福祉活動のために活用されている団体へ送付させていただきます。



★回収場所・・・社協の玄関カウンターに置いてある収集箱へ入れてください。

※古切手は周りを1cm位残して切ってください。

★回収期限・・・12月末まで（令和7年分締切）

※1月以降も回収は行っています。