

社協ふれあい情報 5月号

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



令和8年5月1日発行

Tel: 48-2008

Fax: 48-3033

Mail: ot.shakyo@po.kiso.ne.jp

ゴールデンウィークを前に、すでに桜の花の季節が終わり、山の木々も一斉に芽が吹き、新緑の季節を迎えました。ダムに水がほとんど無いことに驚いた方も多かったと思いますが、何日かの雨であっという間に満水になりました。畑では、じゃがいもを植える準備をしたり、ネギの苗を植えている様子を見かけるようになりまして。日中の気温がすごく上がり、朝晩との寒暖差が大きいこの頃ですね。農作業の際は、しっかり休憩を取りながら水分も補給し、熱中症にならないように十分注意してください。



ごたくらぶ ~まずは、準備体操から~ 4月10日(金)

桜が見ごろを迎えたにも関わらず、まだまだ肌寒いこの日、久々に参加の方も集まりました。まずは、ウォーミングアップの準備運動から始めます。気温が低いと血流も悪く、どうしても体が縮こまります。そんな体を少しずつ目覚めさせるように、体のあちこちを伸ばしていきます。少しずつ体が温まってきたところで、スマイルボーリングやラダーゲッターというゲームをしました。どちらも玉をや紐を投げるゲームですが、腕をよく使うので、肩甲骨周りを刺激します。血流が悪くなると肩こりや疲労につながりますが、肩甲骨を動かして血行を良くすることで、肩こりなどの症状が緩和され代謝が上がります。リンパの流れも促され、老廃物が体の外に出て行きやすくなります。椅子に座ったままでも、テレビを見ながらでも、皆さんもぜひ肩甲骨動かしてみよう。



いきいきサロン ~美味しそうだな、家でもやってみるか~ 4月20日(月)



午前中は、脳元気教室のみなさんと村内へお花見へ出かけました。村内では、ちょうど花桃が見ごろです。車中では「綺麗だなあ〜」と皆さんから、声が上がります。少し足を延ばし九蔵まで。ちょうど咲き始めのしだれ桜を見ることができました。いろいろな種類の水仙がいたるところで咲いていて、こちらも綺麗です。午後はおやつ作りで、フレンチトーストに挑戦。卵と砂糖、牛乳を混ぜたものに、食べやすい大きさに切った食パンを浸しておきます。後は、こんがり焼くだけ。とってもおいしく出来ました。お昼にお蕎麦の定食を食べたばかりなのに、おやつもペロリ！まだまだ元気な参加者のみなさんです。

お知らせ



一障がい者希望の旅&ひと暮らし よらまい会日帰り旅行のご案内

- 日時 5月19日(火)
保健センター発 午前9時頃
 - 行先 飛騨高山方面
- 対象の方には、後日通知します。送迎が必要な方は、社協までご連絡ください。
詳しくは、社協48-2008(栗原・梶原)まで

一介護教室のご案内

- 日時 5月27日(水)
午後1時30分~3時頃
- 場所 保健センター
- 内容 調整中

どなたでも参加できます。送迎が必要な方は、社協までご連絡ください。
詳しくは、社協48-2008(田近・北村)まで

5月~6月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 4月30日から日程が変更になっています。 案内チラシをご確認ください。	2
3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日)	6 (振替休日)	7 弁護士 門田雅也先生	8 介護者リフレッシュ 10:00~3:30	9
10	11 「いないいないばあ」といっしょに行きます。	12 どんぐり広場 10:00~11:30	13 講師は勝野先生です。	14 無料法律相談 10:00~3:00	15 ごたくらぶ 1:30~3:30	16 軽スポーツを楽しもう!
17	18 対象の方には、別途ご案内します。	19 障がい者希望の旅&ひと暮らし よらまい会 9:30~16:00	20 元気づくり教室 10:00~11:30	21	22 お楽しみ弁当 こすもすグループ	23
24	25 いきいきサロン 10:00~3:30	26	27 介護教室 1:30~3:00	28	29	30
31	6/1 端切れを使って小物づくりをします。	6/2	6/3	6/4	6/5 元気づくり教室 10:00~11:30	6/6

※ 令和8年度4月より 介護サービスの営業日を変更しています。すべてのサービスが平日のみ営業となります。



「つくり隊」と「配食ボランティア」さん 前年を振り返りアンケートで反省会！

お楽しみ弁当の“つくり隊”と“配食ボランティア”の前年度の振り返りとして、ボランティア活動を行っていく中で気になったことや要望などをお聞かせいただくアンケートを実施しました。貴重なご意見をたくさん頂き、ありがとうございます。いただいたご意見は、これからの活動に生かして参ります。今年度もよろしくお願い致します。

いただいたご意見(一部ご紹介)

配食ボランティア



- ・月 2 回の配食ですが、自分にとっては、丁度良い回数かと思えます。急に都合が悪くなった時でも、心よく受け入れてくれるので、助かります。
- ・できることは少しだがさせていただきます。
- ・新しい若い人の参加があるといいと思う。
- ・職員の負担軽減にも役立てたいと思う。



○ふれあい、安否確認も…

- ・いつも、大変な仕事ありがとうございます。御苦労様ですと声を掛けて頂き、嬉しく思います。
- ・いつも待っていてくれる感じがします。
- ・同年代の方へ配食しているけど、自分もいつどうなるかわからない。いつもありがとうございますと声で、3 歳か 4 歳若くなった気分です。



お楽しみ弁当 つくり隊ボランティア



メニュー

- ・自分の家でも作って見よう!と思うメニューもありました。地元の山菜、野菜を使い、栄養バランスや色彩も考えてあり良かったです。
- ・若い頃より自分の料理がマンネリ化してしまいがちですが、食材の使い方、調味料の使い方に新鮮味を感じました。

調理

- ・皆さんのお弁当作りは、手際の良さや調理法など、おしゃべりも楽しく勉強になります。
- ・立ちっ放しの作業が長いので、休憩時間が取れる雰囲気をつくり隊だと嬉しいです。



盛りだくさんのお弁当。
とてもおいしそうです。

メンバー

- ・欠席の人が出ると、グループの人数が少なく大変な時もありますが、お手伝いのボランティアさんが来てくれて助かっています。
- ・隊員が高齢化してきたので、若いメンバーを誘ってきたい。
- ・班の人数が減っていくのが、気にしています。

○少ないメンバーのグループもあり、たいへんご苦労いただいています。元気なシニアのみなさんや若いみなさん、男性の方もぜひ「つくり隊」のメンバーとしてお力をお貸しください。



広げよう!つなげよう! 地域支え合い活動紹介



王滝村では、社協でメニュー登録され活動しているボランティアさんはもちろん、地域のために自主的な支え合い活動を行っている方も大勢いらっしゃいます。地域のみなさんの活動の中から一部をご紹介します。

☆登録ボランティア①

野口サロン お茶のまん会

野口サロンは、年に2回、野口区のお年寄りや若い世代が集まって、レクリエーションや食事会などを通して交流する会で、地区の有志の方々が自主的に企画・運営されているサロンです。

今回は、東区民のみなさんから、「サロンを見学してみたい。」という声があり、野口サロンにご招待。手芸の得意な方に教えてもらいながら、ポーチづくりを楽しんだり、みんなで作ったお昼ご飯を食べて、ワイワイ世間話をしながら交流しました。

東区でも自分たちのサロンを始めてみようという声上がり、新しい活動の輪が広がるきっかけづくりとなっています。



☆登録ボランティア②

絵手紙ボランティア

絵手紙ボランティアは、ひとり暮らしのお年寄りや高齢者世帯の皆さまに、絵手紙をお配りしたり、社協のお楽しみ弁当の包み紙を描いていただいています。季節に合わせた絵手紙を楽しみにされている方も多く、大変喜んでいただいています。

また、学校の夏休み期間に合わせて行っているボランティア体験教室では、絵手紙ボランティアの講師としてご協力いただいています。初めて絵手紙に挑戦する子どもたちもいて、絵の具で色をどうやって作ったら良いかといった質問にも丁寧にアドバイスをいただき、子どもたちも楽しそうに絵手紙を描いています。



お楽しみ弁当



夏休みボウ 絵手紙体験