

# 10 ほったやまつうしん

vol.46

北塩原村社協広報紙



## 愛は地球を救う

8月27日（土）地球を救うために道の駅裏磐梯に集まったのは、第一中学校、裏磐梯小学校、社協職員やその家族30名。時々小雨が降り、寒い中での募金活動となりましたが、たくさんの方々より温かい善意の気持ちを頂き、道の駅裏磐梯スタッフの皆さんもチャリTシャツを着て応援してくださいました。皆様からお預かりした募金は、今この時も困っている人たちのために役立てられます。

この日の募金額 **63,802円**



今年もたくさんの善意をありがとうございました。

発行  
編集

社会福祉法人  
北塩原村  
社会福祉協議会

〒966-0402  
福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字堀田山8518-93  
mail day01@vill.kitashiobara.fukushima.jp  
Blog <http://ameblo.jp/kitashiobara-shakyo/>

地域福祉係 0241-28-3757  
訪問・通所介護係 0241-28-3756  
居宅介護支援係 0241-28-3755  
地域包括支援センター 0241-28-3766  
FAX(共通) 0241-33-2070

この広報は、皆様からお預かりした会員会費を財源に発行しています。



## 小さな村の郵便局長杯 グラウンドゴルフ大会

平成 28 年 9 月 15 日

北塩原郵便局の古川局長、桧原郵便局の穴澤局長、裏磐梯郵便局の横山局長、3人の郵便局長にたくさんの豪華賞品を準備していただき、グラウンドゴルフ大会を開催しました。デイサービスセンター西側広場完成記念として開催された大会には、69名が参加しました。まだ柔らかい、新しいグラウンドに少々手こずる様子も見られましたが、楽しくプレーすることができました。



第1位 中川忠男さん



裏磐梯郵便局 横山局長



### 結果

- 第1位 中川忠男さん (下吉)
- 第2位 遠藤聖一郎さん (北山)
- 第3位 小川幸夫さん (松陽台)
- 第4位 江川正行さん (上川前)
- 第5位 渡部盛夫さん (北山)
- 第6位 五十嵐良子さん (大塩)

### 裏磐梯郵便局長賞 (11位)

渡部ミヨ子さん (松陽台)

### 桧原郵便局長賞 (33位)

小野明さん (松陽台)

### 北塩原郵便局長賞 (55位)

五十嵐肇さん (大久保)

## 介護予防活動団体へ助成金を交付しました。

社会福祉協議会では村から委託を受け、介護予防活動を推進している団体へ助成金を交付しています。今年度助成金を交付した団体は下記の通りです。

「うちはこんな活動してるけど、該当しないの？」などのお問い合わせは社協事務局まで。

北山スポーツ民踊愛好会 北山茶ノ湯愛好会 趣味同好会 (書道) 趣味同好会 (手工芸)  
 北山長寿会グラウンドゴルフ部 北山・大塩ゲートボール愛好会 つくし会 (大正琴)  
 大正琴愛好会 北山囲碁愛好会 白百合俳句会 大塩スポーツ民踊愛好会  
 大塩グラウンドゴルフ愛好会 桧原スポーツ民踊愛好会 桧原グラウンドゴルフ愛好会  
 裏磐梯長寿会芸能部 (スポーツ民踊) 裏磐梯長寿会グラウンドゴルフ愛好会 北塩原太極拳クラブ  
 北山吹矢愛好会 (順不同)

**18 団体 286 名 一人当たりの助成金額 1,700 円 合計 486,200 円**

楽しいことを見つけて活動すること。それはもう介護予防です。閉じこもり、ダメ、絶対。



## お弁当をお届けしま〜す



男性陣の調理参加も増えてます!



笑顔で作るから  
あったか〜い味になるんですね

9月13日(火)今年2回目のお弁当サービス事業が行われました。村内のひとり暮らしの皆様にお届けするお弁当は団員が心を込めて作ります。美味しさはもちろん、季節感や栄養バランスにも気を使った献立になっています。

11月には3回目のお弁当サービスを予定しています。お楽しみに〜。

## 赤十字奉仕団 団員募集

赤十字奉仕団では、随時団員を募集しています。  
無料の弁当配達サービスのほか、福祉活動や災害に備えた活動を行っています。

**興味のある方は是非ご連絡ください!**

北塩原村社会福祉協議会 TEL 0241-28-3757



炊き出し訓練



記念碑清掃



わたし流の

**生** **き** **方**  
レポート



人の生き方は十人十色。  
今回は長峯にお住まいの80歳、

**松崎 豊さん家**

にお邪魔し、話しを伺いました。  
楽しみにしている事から健康の  
秘訣など、沢山の話を聞けたの  
で下の通りまとめてみました。

**其の一**

**やれる事はなんでもやってみる**

裏磐梯長寿会長や郷土史研究会副会長、行政書士の仕事まで手広く活躍している豊さん。やれる事は率先してやってみるを信条にしているとの事。むむう、なるほど。

**其の二**

**交流を大切に、  
楽しみを持つ**

とにかく色々な物に興味をお持ちの豊さん。自宅には沢山の楽器や立派なカラオケ(!)まで取り揃えていてびっくり。みんなで集まり、カラオケで声を出したり料理を作って持ち寄ったり。交流しながら楽しみを持って生きる事、それが豊さんの元気の秘訣なのだとか。最近では長寿会で、旅行の企画もしているそうですよ。いいなあ。

**其の三**

**自信を持つ**

「**齢を重ねる事、それはその分経験が豊富**だという事。身体がきかなくなったからと諦めず、できる事をやって**自信を持つ事**が大切。」本当、その通りだと思います!



神妙な表情で信条をお話し下さった豊さん。とても勉強になりました!

**其の四**

**自分を律する**

「人は**食べ過ぎると体調を崩す事が多い**。空腹の方が身体にとって負担が少ない。体調が悪い時には断食も必要。」

「**背筋を伸ばして、顔はうつむかずに上を向いていると、視野が広がり様々な事が見えてくる**。」「**自分を守るのは自分だけ**。むやみに人や医者に頼らず、**自分の身体は自分で管理する事**。」「それが一番大切な事なのだと、私は思います。」…豊さん、本当にスゴイです。良いお話しをありがとうございました!!



トロフィー!



名曲揃いのレコード達!



カラオケ機材!  
高そう...

**あなたのお話、聞かせてください。**

介護予防の方法は人それぞれです。畑仕事、お茶飲み、旅行、旦那の悪口。お電話や訪問にて、詳しくお話を聞かせてください。

☎ **28-3766**

Ⓞ 担当 松崎、大竹

**求む**



## 家族介護者 リフレッシュの会

湯けむりの  
向こう側へと  
続く道

自宅で介護をしている家族へのご案内です。

下記の要領で「家族介護者リフレッシュの会」を開催します。

日々の疲れを湯けむりや美味しいランチでリフレッシュしてみませんか。

- とき** ① 平成28年11月24日(木) 10:00~15:00 ※どちらか1回のみ参加となります。  
② 平成28年12月3日(土) ※参加者3人以下の場合は中止となります。
- ところ** 【華の湯】磐梯熱海温泉
- 内容** ゆったり、湯けむりの旅・・・種類豊富な贅沢なお湯に浸かりリフレッシュしませんか。日々の疲れをマイナスイオンで癒され、ほっと一息つきましょう。
- 参加費** 1人500円
- 持参物** 温泉で使用する衣類等
- 対象者** 自宅で介護をしているご家族の方（対象者には案内をお届けする予定です）
- 申し込み** 11月4日(金)17:00までにお電話でお申込みください。  
地域包括支援係 TEL:0241-28-3766 (松崎・大竹まで)  
居宅介護支援係 TEL:0241-28-3755 (岩下まで)

ヘルパー 訪問介護係

稲穂が黄金色になり、『秋』がやってきましたね。  
気温の変化が大きいので体調管理に気を付けて過ごしてください。  
先日、利用されているご家族よりこんな質問がありました。

**Q** 生活の中で活かせる腰痛予防の方法、何かありませんか。

**A** あります。

日常生活の中で、腰が痛くなる姿勢が多くあります。掃除機をかける姿勢を例に説明します。



「こんなことはどうなのかな？」と疑問のある方は、**訪問介護係**までお気軽にお尋ねください。

## 北山スポーツ民謡愛好会



8月31日(水)に北山スポーツ民謡愛好会の皆様が来訪されました。毎年来ていただいているため、今年はどんなパフォーマンスをしていただけるのかと、とても楽しみにしていました。今年も華やかな衣装に身を包み、踊りや歌を披露してくださいました。

「南部蝉しくれ」「ふじの山」を合唱しました。利用者の皆様も聞きなれた楽曲を選んでいただき大きな声で歌いました。



お別れの際には、久しぶりの再会を喜ばれ、愛好会の皆様と笑顔で会話されました。

## 敬老会



デイサービスでは毎年恒例の敬老会。出し物は職員一同による「星降る街角」「恋するフォーチュンクッキー」を踊りました。また、くじ引きを行い当たりを引いた方には、プレゼントを贈りました。利用者の皆様はとてもニコニコの笑顔で喜ばれていました。



## 善意のひろば

H28.8.16~H28.9.15

### 御遺志

赤城 明 様 (桧原)  
故 赤城 政衛 様

遠藤 善久 様 (北山)  
故 遠藤 ミサヲ 様

### ボランティア

裏磐梯長寿会 様  
(花壇の草むしり)

北山スポーツ民踊愛好会 様  
(デイサービス訪問)

裏磐梯中学校 菅野 様  
(デイサービス実習)

ご厚情ありがとうございました。

## 環境美化活動



8月25日(木)裏磐梯長寿会の方々が、デイサービスセンター花壇の草むしりに来てくださいました。ありがとうございます。

## 行事予定

- 10/2 日赤記念碑清掃  
(五色沼駐車場:赤十字奉仕団)
- 10/11 民協定例会  
(デイサービスセンター)
- 10/12 磐梯山老連グラウンドゴルフ大会  
(スポーツパーク桧原湖)
- 10/17 赤十字ボランティアのつどい  
(ビッグパレットふくしま)
- 10/27 福島県身障者グラウンドゴルフ大会  
(福島市十六沼公園)

## はじめまして。



おおたけ きなえ  
大竹 早苗  
地域包括支援センター  
看護師/介護支援専門員  
平成28年9月1日入社

美しい自然の中、志の高い職員の方々と働けることに感謝しています。地域の皆様の健康増進と介護予防のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



10月より、赤い羽根共同募金の募集を開始します。  
今年も皆様のご協力をお願いいたします。

### 北塩原村の目標額

860,000円 \*目安:1世帯1,000円

共同募金は「計画募金」です。  
集められた募金をどのように使うか、あらかじめ計画を立ててから募金を行っています。

### 募集期間

10月1日~12月31日

### 募金の使い道

福島県共同募金会のホームページ  
でご覧いただけます。

<http://www.akaihane-fukushima.or.jp/>

## 北海道・岩手県 台風10号 義援金募集

### ①郵便振替

口座番号 00100-6-324140  
加入者名 日赤平成28年  
台風10号等災害義援金

### ②銀行振込

東邦銀行 南福島支店 普通預金  
口座番号 612633  
口座名義 日本赤十字社福島県支部

上記のほか、社会福祉協議会窓口でも受け付けております。