



## 飯館村老連交流会

平成29年10月23日(月)



村老人クラブ40名、飯館村老人クラブ16名が大塩活性化センターにて輪投げで交流しました。終了後、生涯学習センターで漆芸展示、柏木城発掘物を見学し、ラビスパにて懇親会を行い親睦を深めました。

## 百歳賀寿贈呈

平成29年11月11日(土)

伊藤ハツヨさん(早稲沢)が満百歳を迎えられ、親族や関係者の同席のもと百歳賀寿贈呈式が行われました。会津保健福祉事務所、北塩原村、社会福祉協議会からそれぞれ賀寿、記念品が贈られました。長生きの秘訣は「何でも食べること」とのことです。

### 除雪作業員 募集中!!



社会福祉協議会では村から委託を受け、高齢者世帯や身体障がい者世帯の除雪サービスを実施します。冬の作業に向けて作業員を募集しています。毎日の仕事ではありませんが、必要の都度作業をしていただくようになります。詳しくは事務局までお問い合わせください。

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  
H P <http://kitashiobara-shakyo.or.jp>

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  
F A X(共通) 0241-33-2070

HP用QRコード



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。





## 赤十字奉仕団 日本赤十字本社 視察研修



平成29年10月17日から18日、赤十字奉仕団18名が東京の日赤本社を視察研修しました。磐梯山爆発時の救護活動について佐藤正義委員長が説明をし、記念碑清掃活動について報告をしてきました。本社の倉庫には、災害時に被災地へ配布する救援物資（救急セット、安眠セット、毛布、バスタオルなど）が積んでありました。救援物資は各都道府県の日赤支部にも配備され、緊急時に備えています。参加した団員のみなさんは「いつ起こるかわからない災害に備え、日頃の活動や訓練に引き続き真剣に取り組んでいきたい」と意識を新たにしました。



## 赤十字奉仕団 一人暮らし高齢者 弁当配達サービス



平成29年11月1日（水）今年度5回目の弁当配達サービスは、57名の申込がありました。村内で収穫したほくほくの南瓜や柔らかい大根を使用し、秋の実りが詰まったお弁当になりました。次回は3月の予定、今年度最後の配達になります。

### 金色有功章受章おめでとうございます

赤十字奉仕団員の佐藤由美子さん（下吉）が、15年間の活動が称えられ「金色有功章」を受章しました。





## 身体障害者福祉会 栃木の旅

10月25日～26日、二本松にて開催された福島県身体障がい者福祉大会に6名が参加。落語による、笑い与健康について聴講した後、日光鬼怒川温泉へ。翌日は、秋の景色を楽しみながら日光東照宮・華厳の滝の周辺の散策や、地元の煎餅工場を見学してきました。



三遊亭 兼好氏  
(会津若松出身)



華厳の滝



日光東照宮

受賞  
おめでとう  
ございます

永年社会福祉に尽力されたことが認められ、鈴木敏美さん（大塩）、佐藤幸次郎さん（曾原）が表彰されました。おめでとうございます。

## 北塩原村老人クラブ連合会 代議員若手委員研修

## 千葉の旅

11月14日から15日、毎年恒例の研修に行きました。参加者27名は千葉県へ。1日目は成田山新勝寺を参拝し、銚子犬吠崎温泉に宿泊。2日目はヤマサ醤油工場や銚子港を見学しました。銚子の豊かな海の幸に舌鼓を打ち、お土産を買い帰村しました。仲間と楽しい時間を過ごす旅となりました。





新米の季節になり、ごはんがとても美味しいのですよ～。そこで、ごはんに合うおかずを特集してみよう！！という事で

長峯にお住いの、**佐藤ツギエさん**に  
油味噌の作り方を教わってきました。

# わたしの ごはんのお供

## 材 料

- ・白菜 1/4 個
- ・人参 1/4 個
- ・昆布 1枚
- ・味噌 お玉1杯くらい
- ・ごぼう 1/4 個
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・小女子 約65g

## 作り方

- ① 野菜・昆布は2cm角に切り、小女子は乾煎りした後、粉末状にする。昆布は下茹でする。
- ② 野菜を油で炒め煮にする。（水分は十分飛ばす事）
- ③ 下茹でした昆布・乾煎りした小女子を入れる。
- ④ 味噌を投入。よく混ぜ合わせる。

これで、ツギエさん流おいしい油味噌の完成!!



## ・・・なじよだべ???

ツギエさんに、味見してもらいました。



## ツギエさんにとって、油味噌を作る理由とは？

子供や孫の喜ぶ顔が見たいから。



なるほど、だから優しい味になるんですね。色々教えていただき、ありがとうございました！

社会福祉協議会

いいがら  
寄ってみっせ



出前  
お茶会  
開催中

地域包括  
支援センター

今回は下吉・松陽台・剣ヶ峯地区にお邪魔しました。



磐梯山と空  
剣ヶ峯地区のお茶会  
会場から見える景色です



昔はこんな事もあっただよ～(笑)

②年前の集合写真を  
見せて頂きました!!

再現してハイチース★



寒くなると家に居る事が多くどうしても運動不足になってしまいます。お茶会では体操や運動もしています。是非来てみませんか？

また皆さんのところに訪問します!!

今回は・・・未定ですが  
乞うご期待



# 「ロコモ」予防 ～ロコモティブシンドローム～

前回ご紹介したロコモについて、今月は暮らしの中での予防方法について紹介します。

今は健康な状態でも、立つ・歩く・走る・座る動作はひそかに衰えていきます。  
毎日の少しずつの積み重ねが、ロコモを予防できます。

毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より10分多く体を動かす!!

- ① 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- ② テレビを見ながらストレッチ。
- ③ なるべく階段を使って、筋力の維持!
- ④ 地区の行事に参加しよう。
- ⑤ 歩幅を広くして、元気に歩く。
- ⑥ 運動をする機会を大切に。
- ⑦ 自転車や徒歩の機会をふやす。
- ⑧ 一休みの合間に散歩する。
- ⑨ 近所ならなるべく歩いて行く。
- ⑩ 外出を楽しむ。

介護に関するご相談は居宅介護支援係まで Tel.28-3755(鈴木・岩下)

磐梯山の山肌も白くなり、冬がやって来ました。  
朝晩の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、訪問先のご家族よりこんな質問がありました。

**Q** 短時間で調理するために工夫している事  
ってある?

**A** 下ごしらえを工夫しています。

使う食材の切り方や、電子レンジでの調理、下ゆで等  
をして、次回の調理時に、次のヘルパーが時間を短縮  
できるように下ごしらえを多めに行い冷凍保存をし  
たり工夫しています。



「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。





今年も行ってきました！  
**紅葉ドライブ**  
10月16日～21日



しゅっぱ〜っ♪



桧原大橋。  
紅葉にはちょっと早い・・・



長峯桟橋にて。



桧原トンネル付近。  
ここ、きれいですよね。



堂場山展望。奥の山はまだみどりいろ。

赤、黄色、オレンジ。この季節は、山の色が1日ごとに変わりますね。今年もきれいな色に染まった裏磐梯を、利用者の皆様と見てきました。これから長い冬がやってきます。また来年、みんなでこのきれいな景色が見られるように、風邪などに注意して過ごしてください！  
デイサービスセンターでは、今後も皆様が笑顔になるようなイベントを企画していきます。

## 火の用心

11月9日（火）喜多方消防署北塩原分署様から講師をお招きし、「防火アドバイザー研修会」を開催しました。

当会の職員は高齢者のお宅にお邪魔することが多いことから、見守りの目を増やすことを目的に開催。生活の中に潜む危険、その対処法などを学びました。

これから火を使うことが多い季節ですので、どちら様も火の元にはご注意ください。





# 防災だより



## ヒートショックにご用心！！

最近、朝晩の冷え込みが厳しくなっております。県内の山々では、例年よりも早く初冠雪を記録し、これから益々寒くなる事が予想されます。

冬の時期、暖房で暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になることは珍しくありません。このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という動きの中で急激な温度変化が短時間のうちに起り、これに伴って血圧の急激な上昇や下降が起きます。これを「ヒートショック」といいます。

このヒートショックは心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険があり、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因になります。

ヒートショックを防ぎ、有意義なバスタイムを楽しむために、ヒートショックについて学びましょう!!



### ヒートショックの影響を受けやすい人は要注意!!

- ①65歳以上の方
- ②高血圧や糖尿病、動脈硬化の持病がある方
- ③肥満気味である方
- ④不整脈がある方
- ⑤熱いお風呂が好きな方
- ⑥飲酒後も入浴する方
- ⑦脱衣所・浴室に暖房器具が無い方

### ヒートショックによる事故を未然に防ぐには??

- ①脱衣所に暖房器具を設置する。
- ②浴室をシャワー等で温める。
- ③いきなり湯船には入らず、手足にかけ湯を。
- ④入浴時間はほんのり汗ばむ程度に。
- ⑤湯船から上がる際は、ゆっくりと。
- ⑥飲酒後の入浴は避ける。
- ⑦入浴前後にコップ1杯程度の水を飲む。

## 適切な知識と対策で、安心して安全な冬支度をしましょう！

なにかご不明な点や質問等がありましたら、最寄の消防署にご連絡ください。

喜多方消防署 22-6211

北塩原分署 32-2020





## 善意のひろば

H29.10.16～H29.11.15

### 御遺志

鈴木 健二 様 (大 塩)  
故 鈴木 ミヨ子 様

鈴木 満 様 (大久保)  
故 鈴木 源一郎 様

### 御寄付

会津ヤクルト販売株式会社 様

伊藤 ハツヨ 様 (早稲沢)

### 物品の御寄付

江川 澄子 様 (上川前)

匿名 様

ご厚情ありがとうございました。

## 行事予定

- 12/1 ボーリング大会  
(喜多方市スターボウル：老連若手委員会)
- 12/8 会津地区老人クラブ研修会  
(熱塩加納公民館)
- 12/11 主任児童委員研修  
(ウィル福島)
- 12/12 民協定例会  
(デイサービスセンター)
- 12/28 仕事納め  
(年末年始休暇：12/29～1/3)

## 米寿祝

12/15 中谷 智恵子 様 (北 山)

おめでとうございます。

## 職員退職のお知らせ



山口 悦子 (通所介護係)

H24.9.1～H29.10.31

いろいろな方に出逢い、勉強になる日々でした。ありがとうございました。

## 出前お茶会開催予告？



4月25日の曾原・狐鷹森地区からスタートし、村内すべての行政区にお邪魔しました。他のイベントと日程が重なってしまった地区があったので、そういった地区はもう一度開催しようかと検討しています。

## 外島二郎さん(桧原) おめでとうございます!



中央が外島二郎さん

10月26日に白河文化交流館「コミネス」にて、第31回福島県高齢者福祉大会が開催されました。当村からは各長寿会の会長、女性部長8名が参加。大会では、長年の老人クラブ活動が認められ、桧原長寿会の外島二郎会長が福島県老人クラブ連合会会長表彰を受賞されました。

## 御寄付ありがとうございます!



11月6日、会津ヤクルト販売株式会社様より、御寄付を頂戴しました。地域福祉に役立たせていただきます。