

7  
vol.55

# ほったやまつうしん

北塩原村社協広報紙 

「カラー印刷にしてほしい」というご意見をいただきました。  
今月号は、お試してカラー印刷発行しております。  
ご意見がありましたら、社協事務局までご連絡ください。

## 大切なのは、順位よりも 笑顔

6月9日（金）いこいの森グリーンフィールドにて開催した「第12回社協会長杯グラウンドゴルフ大会」には、71名の方が参加してくださいました。笑顔でプレーしている皆さんを見てみると、こちらも笑顔になります。



### 金婚夫婦表彰

申込受付中

今年該当する方は、昭和42年にご結婚されたご夫婦です。  
表彰は、9月に開催予定の村敬老会席上にて行う予定です。  
申し込みは、各地区長寿会長または社協事務局まで。

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  
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。

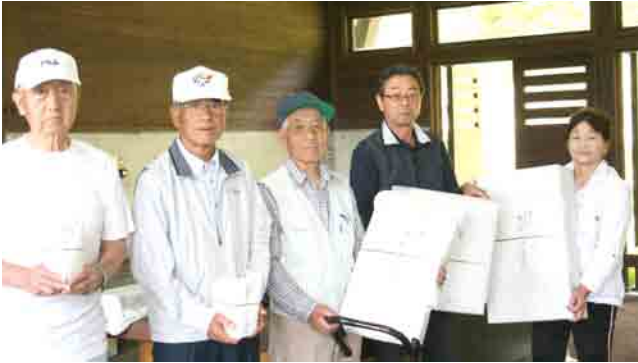
グラウンドゴルフ大会  
結果報告



上位入賞者

会長賞

その他



- (右から) 第1位 佐々木キミ子さん (松原)  
 第2位 二瓶紀夫さん (松原)  
 第3位 栗村次夫さん (北山)  
 第4位 小川幸夫さん (松陽台)  
 第5位 松丸俊雄さん (松陽台)



関本忠維さん (大塩)  
 \*賞品は、グラウンドゴルフの  
 道具一式です。  
 大変喜んでおられました！  
 おめでとうございます！！

<飛び賞>

- 第10位 酒井作男さん (剣ヶ峯)  
 第20位 和田文彦さん (曾原)  
 第30位 穴澤泰子さん (松原)  
 第40位 五十嵐好江さん (上川前)  
 第50位 浅沼保江さん (剣ヶ峯)  
 第60位 高橋みず江さん (大塩)

<地区の部>

- 第1位 北山 (平均53.96)  
 第2位 松原 (平均54.08)  
 第3位 裏磐梯 (平均55.70)  
 第4位 大塩 (平均57.60)

皆様のご協力により、今年も無事に開催することができました。  
 また来年もよろしくお祈いします!!

みなさんの未来を良くする<sup>かもしれない</sup>取り組みが始まります。

セイカツシエンタイセイセイヒンシキョウ

生活支援  
体制整備事業

①協議体の設置

住み慣れたこの北塩原村で、いつまでも元気に自分らしく暮らすにはどうしたら良いか考える。

②生活支援コーディネーターの配置

みなさんの思い描く未来に少しでも近づくようにお手伝いをする人。

「気になる関係」を増やす

あそごのおばんちゃ、最近見えねえげどなしょただべ??

となりのおじんちゃ、最近退院したって聞いたげど、ちゃんとまんま食ってんだべが??


「介護保険」に頼りすぎない!

定期的に仲良しが集まって開かれるお茶飲みは、デイサービスと同じ。

ちょっとした家事のお手伝いをしてくれる隣のおばちゃんは、ヘルパーと同じ。

介護保険法が改正され、こんな感じのことをやることになりました。

とりあえず、いろいろ考えてみようと思います。

生活支援コーディネーター 遠藤正志 



心を込めて  
弁当をお届け。

5月25日(木) 赤十字奉仕団の弁当配達サービスを実施しました。村内のひとり暮らし高齢者を対象に年6回の実施予定です。弁当のメニュー作成や食材準備・調理から配達まで、多くの団員が活躍しています。今年度初回は、56名分の弁当を団員28名で作りました。

た。作りたての弁当を届けると「まだあったかいね。いつもありがとう。」と。その皆さんの笑顔が団員の活力に繋がっています。次回は、**7月6日(木)**の予定です。たくさんの申し込みをお待ちしています!! 赤十字奉仕団員一同

赤十字奉仕団では、随時団員を募集しています。  
**私たちと一緒に活躍しませんか？**



福祉バザー

地域の方々から品物を協力いただき実施しています。収益金は全て国内外の義援金に。



炊き出し訓練

災害に備え、毎年実施しています。炊き出しの他に、救急法の講習会などを開催。



日赤記念碑清掃

五色沼駐車場に建てられている記念碑。先人に思いを馳せ、心を込めて清掃しています。



弁当配達

ひとり暮らし高齢者へ手作りお弁当の配達サービス。心を込めて作った弁当はあったかい。

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

やるしかなかった。

もともと料理はしていなかった實さん。奥様がお亡くなりになり、料理を始めたそう。ところが始めたら楽しいことに気付き、今では家族全員の食事作りもしています。



きゅうりのわさび漬。辛すぎず、優しい味でした。



浅漬。塩辛くなく、高血圧の方でも安心ですね。



ヒラタケの煮物。オイルフリーでうまーっ！でした。



わらび。作り方も教えてもらっちゃいました。

よろこんでもらいたいから。

腕によりをかけて作った料理は家族のみならず、地域の皆さんに振舞っているそうです。グラウンドゴルフの後や地域の会合の後など。「あげんのが好きなんだ」と笑顔で話す實さん。いえいえ、料理を食べてもらって、**喜ぶ顔が見たいから**なんだと私は感じましたよ。

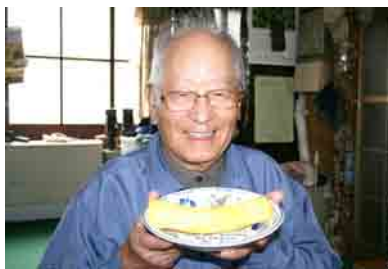
名人、どうもありがとうございました！！



こちらのたくあんに似ている大根。既製品に見えませんか？私はてっきりそうだと思ってました。ところがこちら、なんと手作り。しかも、**ビール**を使ってるんだそう。早速、



取材取材っ！！



今回の名人は、**大竹實さん**です。

早速、ビール漬けの作り方を教えてもらっちゃいましたよ。

材料

- ・大根5kg
- ・ビール250ml
- ・塩1合
- ・ざらめ糖1kg
- ・酢2合
- ・食用色粉

- ①大根の皮をむいて容器に敷き詰める。
- ②ビール、塩、ざらめ糖、酢、色粉を混ぜ、大根を浸す。
- ③重しを乗せ、1週間待つ。あせっちゃダメです。
- ④一度混ぜて更に1週間。ムラの予防になるみたい。
- ⑤完成！！さあ、食べましょう！！

※編注 取材時は原料の大根がなく、作っている写真はありません。う～ん、残念！今回は目をつむって、イメージしまーす。

お茶会開催中！

差し入れありがとうございます！



出前お茶会 開催予告



秋元






7月18日(火)  
10:00~12:00  
集会所にて

樟

7月24日(月)  
10:00~12:00  
集会所にて

# 認知症って、予防できる？できない？ どうなの？？？

現在、残念ながら「こうすれば認知症にならない」という方法はわかっていません。しかし、「どうすれば認知症になりにくいかな」ということが少しずつわかってきています。今回は、認知症を予防するための生活習慣をご紹介します。

食生活	ビタミンC・Eが豊富な果物を食べる(例:レモン) 青魚を良く食べる(例:サバ、さんま、イワシ)	
運動	週3日以上、散歩などの運動をする	
関わる	人のお付き合いを大切にする	
考える	文章を書いたり読んだりする	
寝る	起床後、2時間以内に太陽の光を浴びる 30分程度の昼寝をする	

よく食べ、よく動き、よく笑い、よく考え、よく寝ることが何より一番大事です。

介護に関するご相談は、居宅介護支援係まで TEL0241-28-3755 (鈴木・岩下)

ヘルパー 訪問介護係

空気が清々しく、さわやかな季節ですね。  
気温の変化が大きいの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** 車椅子で段差を降りる時、前から降りたほうがいいのか、後ろから降りたらいいのか…？  
どっちがいいの？

**A** 後ろ向きです。

車椅子に乗車している方にとって前に傾くことは、とても怖いことです。ティッピングレバーを使用するとスムーズに降りることが出来ます。階段などの段差が2段以上あるところでは、一人での操作は難しいので、近くにいる人に協力してもらってください。



### 段差下りの方法

※下りの場合は、後ろ向きで行います。

- 1.後輪をゆっくり下します。
- 2.前輪が段差に上がったままの状態ティッピングレバーを踏み、前輪を浮かせたまま後ろに下がります。
- 3.足が段差にぶつからないことを確認しゆっくり前輪を下ろします。

「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。

# 日本伝統のワビサビ！！



北山茶の湯愛好会の方々が来訪され、今年もおいしいお茶を点てていただきました。普段あまり見ることの出来ないお茶の作法を習いととてもいい経験になりました。

# 礼儀作法をご教授下さいました！！

職員も緊張しながら教えていただきました。とても貴重な体験をありがとうございました。





## クマにご注意!!



山中だけでなく市街地での目撃も相次いでいます。クマとの遭遇を避け、被害を未然に防ぐため次のような対策をお願いします。

- ・クマ目撃の情報があった場所には近づかないでください。
- ・クマの足跡や木の皮を剥いだ痕跡を発見したらその場から離れましょう。
- ・ラジオや熊鈴、笛などを必ず身に付け周りに音を出しながら行動してください。
- ・小グマを見つけても近づかないでください。近くには必ず親グマがいます。
- ・突然出会ってしまったら、慌てずゆっくり後ろにさがり、静かにその場を立ち去りましょう。
- ・生ごみや残飯、廃棄果実などは山や野外に捨てたり放置しないでください。クマをその場所に引き寄せる原因になります。

### ○クマの対応について

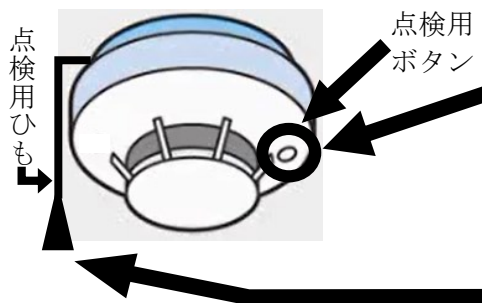
- ・目撃した場合  
北塩原村役場 農林課 連絡先 0241-23-1334
- ・ケガをした場合  
救急車要請 通報119番



## 大丈夫ですか？あなたの家の住宅用火災警報器

住宅用火災警報器の電池の寿命は約10年ですが、定期的に点検をしてちゃんと動作するか確認しましょう。

～住宅用火災警報器の点検～



点検をするときは、本体の点検ボタンを押してみましよう。ボタンを押したときに実際に火災を感知したときの警報音や音声流れれば、その住宅用火災警報器は正常に作動しています。

ひもがついていれば、ひもを引くことでも点検できます。住宅用火災警報器に異常がなければ、この場合も警報音や音声流れます。

点検をしても警報音や音声流れない時は電池切れや故障が考えられるので、本体の交換を行いましょう。不明な点は最寄りの消防署までご連絡ください。

— お問い合わせ先 喜多方消防署(0241-22-6211) 北塩原分署(0241-32-2020) —

## 善意のひろば

H29.5.16～H29.6.15

### 御遺志

遠藤 圭弥 様(北山)  
故 遠藤 聖一郎 様

高橋 徹 様(喜多方市)  
故 高橋 行道 様

佐藤 次幸 様(北山)  
故 佐藤 次男 様

### 物品の御寄付

匿名 様

### ボランティア

北山茶の湯愛好会 様  
(デイサービス訪問)

桧原長寿会 様  
(デイサービスセンター花壇の草むしり)

ご厚情ありがとうございました。

## 行事予定

- 7/6 ひとり暮らし高齢者弁当配達サービス  
(保健センター：赤十字奉仕団)
- 7/11 きたしおばら芸能交流会  
(北塩原村民体育館)
- 7/11 福祉バザー  
(北塩原村民体育館：赤十字奉仕団)
- 7/13 県老連女性リーダー研修会  
(ホテル華の湯)
- 7/18 出前お茶会  
(秋元集会所)
- 7/19 出前お茶会  
(樟集会所)

**きたしおばら芸能交流会**では、たくさんの踊りや唄が発表されます。

日頃の練習の成果を発揮する舞台です。素敵な発表ばかりですので、お誘いあわせのうえ、是非ご来場ください。

お昼休み時には、赤十字奉仕団による**福祉バザー**が開催されます。

このバザーの売り上げは全て、国内外で発生した災害等の義援金として送金しています。

## 7月は、社協会員会費募集月間です。

皆様方へは、行政区長様を通じて会費のお願いをいたします。集められた会費は、老人福祉活動や身体障がい者福祉活動のほか、皆様へ「福祉」に関する情報をお届けする広報誌の発行やボランティア活動支援等に使用して頂いています。

## はじめまして。



おおぬまりえ

大沼 理絵

地域福祉係

主事

平成29年6月1日採用

地域の方の優しく温かい人柄と、北塩原村の豊かな自然に囲まれながら仕事ができる事に喜びを感じています。1日でも早く皆様のお役に立てる様頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



うちうみなるみ

内海 徳美

通所介護係

介護補助員

平成29年6月1日採用

6月1日より、介護補助を担当させていただきます。介護の仕事は初めてですが、1日も早く仕事に慣れ、皆様に楽しんで頂ける様精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。

