



大町市キャラクター  
おおまびよん

／お互いさまのまちづくり

第168号  
平成26年2月1日

# 社協 おおまち



## われら 年男 年女!!

今年“年男、年女”になられる皆さんに表紙を飾っていただきました。皆さんご協力ありがとうございました。

主な  
内容

◆介護予防！新春座談会……………2～3ページ  
◆あなたにインタビュー……………4ページ  
◆雪かきはみんなの課題……………5ページ

◆赤い羽根共同募金目標額達成……………6ページ  
◆心配ごと相談日程……………7ページ  
◆お知らせ 福祉啓発標語 入選作品決定 他……………8ページ





峯村 可奈子さん(司会)



田中 政治さん



吉澤 紀夫さん



一志 ミチノさん



原田 綾香さん



栗林 節子さん



## 運動のきっかけはさまざま…

■司会：峯村／皆さんお集まりいただきありがとうございます。介護予防で取り組まれている内容を聞かせて

■一志／悠々元氣塾は九年目。市の筋力トレーニングに参加し、地域でもやりたいと思ったことがきっかけ。隣近所に声をかけ、最初は二〇人の会員で始まった。体操や脳トレをやっている。

■司会／講師を頼んでいるのですか

■一志／頼んでいます。週に一回。楽しんでやっている。

■司会／カーブスでは、どんな方が来ているのですか

■原田／四十歳以上の方が八割。女性限

# 新春座談会

## ～介護予防で自立した生活が送れるように～

日本は世界有数の長寿国。長野県はその「寝たきり世界一」と呼ばれていることはごものの、健康寿命は短くなっている傾向に

中でも確たる長寿県です。一方わが国は存知でしょうか。平均寿命が延びています。

動をされている方から、その内容や成果

もに、介護予防が高齢者の可能な限り自域づくりになることを願っています。



そこで、市内で介護予防や健康増進の活をお聞きするために座談会を行いました。

介護予防への理解を深めていただくと立した日常生活が送り続けられるような地

### ●座談会参加者

司会 峯村可奈子さん(市包括支援センター)

田中 政治さん(俵町)

吉澤 紀夫さん(若原町)

一志ミチノさん(宮本悠々元氣塾)

原田 綾香さん(カーブスデリシア大町店)

栗林 節子さん(社協 訪問介護事業所)

何でも運動になるよね。

■田中／そうですね。やる気の問題も。例えば「森光子さん」が毎日スクワットをして元気だったという話は有名ですが、実践する人は少ない。

■原田／介護予防や健康づくりの必要性を身近に感じていないことがいえる。どこか人ごとのような。危機感を持つという意識がなければ、どんな簡単なことでもできないと思う。

## 健康づくり人ごとではなく考えるのはいまー

■司会／行政や社協に対しての要望はありますか

■一志／自治会単位とか小地域へ介護予防に関する今までの体操ではない新

## 介護予防は身近な問題 危機感を持つことが大事

■司会／体操教室などは女性の参加が多いように感じますが

■田中／スイミングでも七割は女性。なぜ男性は続かないか、仕事終わりに晩酌もしたい、野球中継も見たい、そんな誘惑に弱いことも。老後のために本気で体をつくるという気持ちの薄いのでは。明確な目標を持つことが大事ではないか。

■吉澤／やりたくてもできない人がいたり、いいと思って誘っても出てこない人とか、運動嫌いな人もいますね。

■栗林／中には目的意識をもって頑張っている人もいます。このままではダメだとか、何とかしていきたいという意識を持つことが何よりも大事ではないか。

■田中／一日一回汗をかく。仕事ではなく、運動で汗をかくことが一番健康にいいと思う。

■原田／会員からも「水をたくさん飲むようになった」。「汗をたくさんかくようになった」。「体が温かくなった」という声を聞く。

■栗林／訪問しているお宅でも、徐々に体調が戻りサービスが不要になる方もいる。このような方は目的、目標をしっかり持って日常生活を送っている。

■司会／介護予防健康づくりは個々の意識が大事。どう意識づけをしていくかが課題

■吉澤／女性は、日常生活で実践すること多いし意識が高い。男性は難しい。■栗林／男女だけでなく、高齢になると出不精になる。このような方をどう導いていくか。何かいい方法があれば。

■司会／何か気軽にできるものがあるれば。こんなことで介護予防になるんだと思えるものがないか

■吉澤／大病した同級生がいて、彼からリハビリも兼ねて「点つなぎゲーム」を

(左上へ)

しいものを広めてほしい。

■吉澤／「点つなぎゲーム」等の冊子を作って、敬老会などで配布する。健康教室の集まりでポイントカードを作って、ポイントがたまると元気になっていくことがわかるし、全部たまったらセンターのお風呂が無料になるとか。

■原田／最近言われる「ロコモ」とかを広めて危機感を持ってもらう取り組みには、元気な人を増やさねばと。介護保険を使わなかった人には表彰とか見舞金を支給するとか。

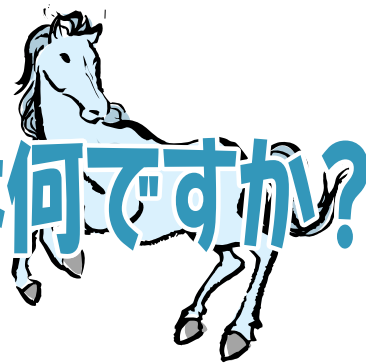
■田中／何もくれなくてもいいから、どこかでこの人は「介護保険一生涯使わなかった」ということを言うのも大事ではないか。

■司会／いろんなご意見をいただきありがとうございました。

あなたにインタビュー!!

# 今年チャレンジしたいことは何ですか?

～私たち午年です～



## ●家族で「空手」をサポートしたい



平森  
宇海 史記さん

長女が空手でアジア選手権大会優勝。

今年は、高校へ進学し来年の世界選手権でチャンピオンを目指しがんばってほしい。

次女も空手をやっており、まずは全国大会優勝を目指しがんばってほしい。

私たち家族は全力でサポートし続けていきたい。

## ●自転車旅行 今年はどこへ



八坂明野  
土屋 尚俊さん

山スキートのトレーニングとして始めた自転車通勤も、この4月で11シーズンを迎える。今では自転車でのキャンプツーリングが楽しくなり、昨年は峠越えをしながら北へと旅をした。

知恵と体力を生かしての貧乏旅行。今年はどこへ?だが、時間がない!

遊びたい年ごろなのに…

## ●仕事を通じて地域に貢献したい



大町大黒町  
井口 靖浩さん

家族や周りの方々に支えられ、人生4周目に突入。

あちこちにガタがきている体をもう一度鍛え直して、年男に相應の一年を駆け抜けたい。

硬くなりつつある頭も柔軟に使いながら仕事を通じて、社会や地域に貢献していきたい。

## ●野菜を作っておすそ分けしたい



常盤清水  
平出 寿子さん

畑で採れた野菜をご近所さんにおすそ分けして喜ばれるのがうれしいので、今年も続けたい。

あまり家から出ることもなくなってきたが、毎年1回近所の女性で集まって温泉などに出かけている。そこで漬物を持ち寄って話をするのが楽しみ。

未婚や晩婚で若い人たちが減ってきているが、隣近所のつながりを大切にしながら助け合っていきたい。

## ●あらためて書道をやりたい



社 松崎  
渋谷見尚美さん

子どもがバトミントンを始めて2年。小学4年生で、今年は大会出場を目標に一緒にがんばっていききたい。

また、祖母が習字教室をやっていることから私も師範をもっています。今年は、あらためて書道をやっていきたい。

私は専業主婦であり、それらの目標に向けて家族みんなの健康を支えていきたい。

## ●健康維持に努めたい



美麻大塩  
大厩けさ子さん

高齢者学級や老人クラブ、お出かけサロンなどの集まりには、仲間に声をかけて出かけている。保健師のお話を聞いたり、体操や歌ったりして知人と楽しく過ごせるのが一番の楽しみ。今年も、地域の集まりにできる限り参加し、健康維持に努めたい。

家族全員の健康が何よりの幸せ。畑仕事や家事を続けながら家族の健康を見守っていきたい。



# 雪かきは みんなの課題！

毎年降り積もる雪。多くの恵みをもたらす半面、日常生活にさまざまな苦労や困難をもたらします。高齢化が進み、人口も減少していく中で、自宅の雪かきができない方が増える一方、雪かきの担い手が不足しています。地域の雪問題。人ごとではなく身近な問題としてみんなで考えましょう。



## 私たち、地域のために頑張ります

### 雪かき支援員

高齢者のお宅へ、支援員に登録いただいた方を派遣し、雪かき支援を行います。

#### ◆雪かきするお宅は担当制！

支援員は、事前に担当するお宅を決めて雪かき支援を行います。

#### ◆5 cm以上の降雪時に、雪かき支援！

雪かき希望者が、支援員へ直接雪かきを依頼します。

**注目！** 今年は、200以上の世帯から雪かき支援の要望があり、支援員37名で対応しています。

中には一人で10世帯以上を担当している方も。



### 小地域活動

地域では、お互いさまの気持ちでさまざまな雪かき支援が行われています。その一部をご紹介します。

#### ◆三日町小地域福祉ネットワーク「さんさん会」

雪かきの支援が必要なお宅のご近所に、雪かきのお手伝いをお願いし、雪かき活動を行っています。

#### ◆俵町小地域福祉ネットワーク「いつわ会」

隣組単位のネットワーク委員を中心に、日ごろの声かけや生活支援活動の一環として、必要なお宅の雪かき活動を行っています。

**注目！** すべての地域でお互いさまの雪かき活動が行われているでしょうか。あなたの地域はいかがですか。

- 今年、新たに大勢の方が雪かき支援員として登録されました。
- 今後ますます雪かき支援が必要なお宅は増えていきます。
- 雪かきは、地域に住むみんなの課題です。

## 雪かき、必要なことは？

### 雪かきに困っている方

困ったときに「困った！」と言うことが大切。日ごろからのコミュニケーションが大事。

### 雪かき担い手のみなさん

まずは、隣近所に目を向けて、自分のできることを考えてみる。そこから始めてみてはいかがでしょうか。

目標額達成!!



# 平成25年度赤い羽根共同募金 ご協力に感謝申し上げます。

昨年10月から12月末までの『赤い羽根共同募金運動』は皆様の善意とご協力により、目標額を達成することができました。厳しい経済事情の中、自治会を始め学校や職場、企業、商店、その他大勢の方にご協力いただき感謝とお礼を申し上げます。

街頭募金運動では、大町西小学校、南小学校、北小学校の児童の皆さんに協力していただきました。ありがとうございました。



募金総額 **979万9千円**(9,799,038円)

ご協力いただいた募金額の約8割は  
大町市の地域福祉活動に活用されます。



## 平成26年度地域福祉事業

※写真は過去の実績写真です

### 大町地区地域実践活動

地区老人クラブや子ども会主催の交流事業等



『三世代運動会』  
～北原町こども会～

### 小地域 福祉ネットワーク活動

市内42地区で活動している小地域福祉ネットワークの活動



『お楽しみ会』  
～借馬ネットワークぬくもりの会～

### 平地区 雪上運動会

雪国ならではの運動会



『ソリ競争』

### 常盤地区駅伝大会



毎年恒例の分館対抗駅伝

### 社地区 敬老会



毎年恒例の敬老会

### 美麻ふれあいサロン への補助



ふれあいサロンの活動

### 八坂老人スポーツ大会



『玉入れ競争』  
三世代一緒に楽しみました

共同募金が活用されている地域福祉活動の一例

事前予約にご協力ください。 ☎ 22-1501 (大町市)

## 大北地域心配ごと相談日程 2月・3月

2月	開催日	時 間	相談内容	担当者	場所	開催者・連絡先
	2月3日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501
		13:00~15:00	司法書士相談	司法書士		
	2月17日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員		
	2月24日(月)	15:00~17:00	法律相談	弁護士		
	2月25日(火)	13:30~15:30	なんでも相談	心配ごと相談員	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	2月5日(水)	13:00~15:00	生活相談 子育て相談	民生委員 児童委員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000
3月	3月3日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501
		13:00~15:00	司法書士相談	司法書士		
	3月17日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員		
	3月24日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員		
		13:00~15:00	司法書士相談	司法書士		
	3月11日(火)	13:30~15:30	心配ごと相談	心配ごと相談員	やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	3月25日(火)					
	3月5日(水)	13:00~15:00	生活相談	民生児童委員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000
			人権相談	人権擁護委員		
	3月12日(水)	13:00~15:00	心配ごと相談	司法書士 人権擁護委員 民生児童委員	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎72-7230
	3月12日(水)	13:00~16:00	心配ごと相談	司法書士 民生児童委員	小谷村開発センター	小谷村社協 ☎82-2430

◎お気軽にご相談ください。  
このほか、【常設相談】土日  
祝日を除き毎日受け付け  
ています。 ☎22-1501

★電話相談 どんな悩みごともお気軽にどうぞ。

★日常生活自立支援 障がい者・高齢者の方で、ご自分で判断することが難しく、  
日常生活や財産管理についてお困りの方。

★ボランティアセンター(社協内) ボランティアについての相談。

### ふれあいの窓

善意の寄附をありがとうございます

H25. 11. 16~H26. 1. 15(敬称略)

#### 【現金】

大町市老人クラブ連合会……………200,000円、匿名……………5,000円  
降幡 芳夫……………50,000円、匿名……………1,830円  
大町黒部ソフトボールクラブ……………33,600円

#### 【物品】

信光実業(株)大町支店……………2014カレンダー29本、  
降旗 章……………りんご20箱  
旭町老人クラブ百寿会……………清拭用布 多数、  
山崎 キミエ……………手作り手鞠100個  
大北法人会大町支部……………洗濯機、運搬台車、ポータブルCD  
日本禁煙友愛会大町支部……………デジタルカメラ、手ろくろセット、  
パズル、DVD、ハンガーセット  
北澤 学……………門松2本

#### 【使用済切手等】

ホンダカーズ大町 大町店、六九町自治会、その他多数

### 記事の訂正とお詫び

社協おおまち167号  
(12/1発行)の掲載内容に  
誤りがありましたので、  
訂正してお詫びします。

●167号特別会員名簿  
社地区  
降幡司さん、松田崇さん  
が「関田」となっていま  
したが、正しくは「曾根  
原」でした。

ご応募ありがとうございました

## 平成25年度 福祉啓発標語 入賞作品決定!!

今年は、513点の応募があり、厳選なる審査の結果入賞作品が決定されました。  
入賞作品の中で、最優秀作品をご紹介します。

- 小学校低学年の部………応募総数153点  
[最優秀作品]

**思いやり えがおがいっぱい 大町市**

荒井 結花さん 西小学校3年

- 小学校高学年の部………応募総数241点  
[最優秀作品]

**赤い羽根 地域福祉の 支え役**

倉科 世奈さん 西小学校6年

- 中学校の部………応募総数15点  
[最優秀作品]

**ボランティア みんなのために 夢づくり**

大塚 歩夢さん 美麻中学校2年

- 高等学校の部………応募総数98点  
[最優秀作品]

**あなたから つなげていこう こころの輪**

手塚 京さん 大町北高等学校2年

2月1日(土)開催の大町市ボランティア交流研究集会にて、表彰式を行います。

### 相談会のお知らせ

## 弁護士による無料法律相談



- 期 日 平成26年2月24日(月) 15:00~17:00
- 場 所 大町市総合福祉センター
- 申 込 大町市社協 (TEL22-1501) へ
- 定 員 4名 ※要予約(相談時間は1人30分程度)  
※定員になり次第、締め切ります。

### 平地区社協からのご案内

## 第42回 豊かな老後のための平地区市民の集い

健やかな老後を生きるために、地域福祉やよりよい社会についてみんなで考えましょう。

- 期 日 平成26年3月1日(土) 13:00~15:40
- 場 所 平公民館 講堂
- 内 容 ◆ 小中学生による意見発表 13:20~

- ★ 大町北小学校 ふれあい委員会のみなさん
- ★ 大町第一中学校 福祉実行委員会のみなさん

- ◆ アトラクション 13:35~

腹式呼吸で健康増進!

「スポーツ吹矢」の実演

- 問い合わせ 平地区社会福祉協議会 TEL22-0694

※どなたでもご参加いただけます(申込不要)



- ◆ 記念講演 14:10~

**「生きること 食べること  
~生命を支える口腔ケア~」**

講師

五島 朋幸  
歯科医師



“最後まで口から食べられる”  
介護予防の観点からも大切な口  
腔ケアのお話をお聞きます。

「社協 おおまち」へのご意見、ご希望、投稿などみなさんの声をお寄せください。

〒398-0002 大町市大町1129 大町市総合福祉センター内

編集・発行; 社会福祉法人 大町市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL22-1501 FAX22-7071

URL <http://www.omachishakyo.org/> E-mail [soumukikaku@omachishakyo.org](mailto:soumukikaku@omachishakyo.org)