

愛ちゃん

社協だより

NO. 80

2021-3月号

発行 | 社会福祉法人 立科町社会福祉協議会
TEL.0267-56-1825 有線4091
FAX.0267-56-3815



楽しい思い出がいっぱい。

コロナによって窮屈な生活を強いられましたが、その中で工夫しながらイベントを開催してきた一年でした。これまでの日常がいかにか大切に改めて考えた方も多いと思います。

今号は地域活動支援センターだよりの総集編として今年度の活動をまとめてふりかえります!



今月の記事

- 地域活動支援センターだより 2-3
- 赤い羽共同募金報告 4
- 生活支援コーディネーターだより・お達者弁当事業報告 5
- 福祉かるた選考結果発表 6
- 町の茶の間 たいだより・たてしなふれ愛園だより 7
- 社会福祉協議会からのお知らせ・頭の体操クイズ 8

「愛ちゃん」の発行には「赤い羽根共同募金」の配分金が使われています。

たよ

地域活動 支援センターだより



地域活動支援センターでは、月に1度登録メンバーさんが皆で集まって楽しめるイベントを企画・実施しています。

今年は“普段の生活”から、“新型コロナ感染予防の生活”にガラリと変わってしまいました。窮屈な生活の中で、いかに楽しく日常を過ごすか考え、規模を縮小し感染予防を徹底したうえで開催しました。

途中、県内の感染拡大により、イベントをお休みさせていただいた月もありましたが、楽しいイベントが実施出来ました。

立科町社協で無料貸し出しを行っているバーベキューセットをお借りして、ふれ愛園の日陰でバーベキューを楽しみました。炭への着火や、火加減に苦戦しましたが、自分たちで焼いたお肉は格別ですね。

バーベキュー体験

8月



6月

女神湖・長門牧場散策



この日は初夏の陽気で、少し歩くだけで汗が出ました。もうもうさんで頂いたソフトクリームはとても美味しかったです。間近で見る牛は大迫力!



望月 馬事公苑へ

9月

小雨の中、望月の馬事公苑に散策へ出かけました。車の中では、「馬事公苑へ行くのは何十年ぶり」「馬が見たい」「エサやりできるかな」と会話が弾みました。馬事公苑には人懐こい猫がいて、抱っこもさせてくれました。



馬より猫をかわいがるメンバーさん(笑)



10月

スポーツレク

ボールめがけてエイ!



“スポーツの秋”体育館をお借りし皆で身体を動かしました。サッカーのようにボールを相手へパスしたり、バドミントンやソフトバレーも楽しみました。身体を動かす機会が減っていたようで、「疲れた〜」という声が聞かれました。運動のあとは風の子広場も満喫!



ローラー滑り台はお尻がかゆくなるぞ(笑)

たのし

懐古園、
11月 動物愛護センター



懐古園では紅葉が見ごろを迎え、大勢の人が散策されています。動物愛護センターでは、保護されている動物たちと触れ合ってきました。



バレンタインデー
& ひな祭り

2月



ひな人形は、衣装に花紙を重ねて開き、頭はピンポン玉くらいの発泡スチロールにマジックで顔と髪を描きました。屏風も作り、可愛いひな人形が出来ました。細かい作業もありましたが、皆さん集中して取り組みました。



ホットケーキミックスにココアを入れてよく混ぜ、レンジでチン! あっという間に美味しいバレンタインのカップケーキができました。

インテリア炭・
クリスマスリース作り

12月

インテリア炭は、クッキーの缶等に炭にしたい物を入れ、周りを針金で固定し、バーベキューセットのあみの上で過熱。

その間に、クリスマスリース作りです。松ぼっくりにカラープレーで色付けしたり、リボンを結んだり。個性あふれる作品が出来上がりました。

お昼は出前をとって
(〜)が



*感染予防対策を実施して開催しております。

*利用対象者は、町内に住所を有する、障がいのある18歳以上の方です。

随時、見学など受け付けておりますので、お気軽に下記までご連絡ください。

●たてしなふれ愛園 電話:56-3721 有線:4321 ●立科町社会福祉協議会 電話:56-1825 有線:4091



赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました。



今年度の赤い羽根共同募金総額は、1,838,882円になりました。
皆様からの募金は長野県共同募金会に一旦送金し、約7割が立科町の福祉・ボランティア活動に、約3割が長野県内の福祉施設・福祉団体等の事業に配分され活用されます。

戸別募金	1,809件	1,226,927円
法人募金(町内外の企業)	90件	476,938円
職域募金(町内関係事業所)	10件	82,184円
学校募金(小・中・高校の児童生徒の皆さんからの募金)	3件	25,109円
個人募金	1件	10,000円
その他(役場、老人福祉センター募金箱他)	4件	17,724円
合計	1,917件	1,838,882円

法人募金にご協力いただいた各企業の皆さま(90社 五十音順、敬称略)

あおば薬局
アルペンドルフ白樺
飯嶋農園
イッシン工業(株) 立科工場
(有)今井製作所
岩下医院
浦野建設(株)
エイシン
(株)エース
大澤酒造(株)
オートガレージ・ナカザワ
大森酒店
大森電気(株)
(株)カクエイ住設
(有)片桐製作所
かつら
金子兄弟自動車
ガレージファルベン
(有)菊屋
牛乳専科もうもう
共栄建設(株)
清瀬市立科山荘
(有)児玉自動車工場
(有)児玉塗装店
(有)小林事務所
(株)小宮山土木
齊藤武志行政書士事務所 齊藤保好司法書士事務所
(株)佐研フーズ
佐藤芳男事務所
塩沢工業

(株)塩沢産業
(有)重田自動車
(株)信濃公害研究所
清水商店
シューズワダ
(株)白樺リゾート 池の平ホテル
信州電機(株)
信州リゾートサービス(株)
(有)陣内マスセンター
瑞香園
(株)ストリーム (そば処せんすい)
(株)酢屋茂
関商店
(有)関設備工業
(株)セラヴィリゾート泉郷
(有)セルコ・アート
ラーメン せんや
(株)高橋組
滝沢鉄工所
武重本家酒造(株)
(株)竹花組
(株)蓼科管業
蓼科ケーブルビジョン(株)
(有)立科精機製作所
(株)タデシナ 立科ゴルフ倶楽部
(有)たてしな薬局
田中タイヤ商会
月産業(有)長野野方工場
(株)ツルヤ立科店
東信日軽(株)

ときん亭
ながい歯科医院
(株)ナガオカ製作所
長野県信用組合 立科支店
蓼科農ん喜村
(有)ハクエイ石油
(有)はしもとや
(有)羽田モーター商会
花水月
株式会社 藤友建設工業
(有)フラワーショップ花季
マーガレットリフレクパーク
間ヶ部商店
(株)松本組
マルケイ建設(株)
(株)ミクロ 立科工場
三矢工業(株)
(有)睦坪製作所
女神湖駅
望月ガス(株)
望月ハイヤー(有)芦田営業所
もみの木歯科クリニック
柳沢医院
山浦歯科医院
山浦木材建材(株)
ユウタ電機(有)
和食処 よしの
(株)ルミエール
ローソン 立科山部店
ろくかわ



多くのご支援ありがとうございました。

こんにちは 生活支援 コーディネーターです!



生活支援コーディネーター
さやか
内藤 明香



歌を通じてつながる地域の人たち

地域づくりの種まき

今年度の生活支援体制整備事業で開催された宇山モデル「歌声喫茶 宇多山森（うたやまもり）」。「コロナ禍で様々な「集いの場」が中止になる中、「未来に向けて、やってみよう」との思いが集まり、晴れて開催することができました。

開催への不安はありましたが、何度も打ち合わせを重ねる中で、新しいことを企画する楽しさもありました。次回に向けての反省も含めて、地域づくりへの種が蒔かれたと思います。この種に水をやり、芽が出るような活動をまた展開していきたいと考えています。

「やりたい」があふれて

ふれ愛支え合いネットワーク活動も、地区のサロンも、感染予防のため中止にしているところが多い状況だからこそ、地区での集まりや、ご近所同士の気楽なおしゃべりなどが大事な時間であると認識できているように思います。

「何かやりたいんだよね」「やらなきゃいけないよね」そんな声が聞かれた一年でした。まだまだ制限がある暮らしが続きますが、地道に地域づくりを進めていこうと思います。

事業報告

この事業は「赤い羽根共同募金」を財源としています。

お達者弁当

食べたらず元気100倍!

お達者弁当は、町内にお住いの70歳以上のお一人暮らしの高齢者様へ、ボランティアさん手作りのお弁当をお届けする事業です。今年度は、コロナ禍ではありましたが、感染予防対策をとり、延べ275食の手作り弁当をお届けすることができました。

調理ボランティアは、JA佐久浅間女性会立科支部「手のひらの会」、食生活改善推進協議会、個人ボランティアの皆様。配達・回収ボランティアには、個人で活動されている個人ボランティアの方々のご協力いただきました。

利用者の皆様からは、毎回たくさんの「ありがとう」「美味しいよ」の声が寄せられました。今後も、利用者の皆様から喜ばれるお弁当をお届けします。

ボランティア
募集中

令和3年度 お達者弁当

町内対象者へ年7回お届けしている配食サービス「お達者弁当」の調理や配達にご協力いただける方を募集しています。月1回、短時間でできるボランティアです。ご興味のある方は、立科町社会福祉協議会までお問い合わせください。

お問合せ 電話:56-1825 有線:4091

◆延べ人数◆

調理ボランティア:123名 配達ボランティア:57名



みんなで作る

「たてしな福祉かるた」 採用作品の発表!



令和3年2月5日まで募集していました「たてしな福祉かるた」の読み札は155名の方から、計718作品の応募をいただきました。

たくさんのご応募本当にありがとうございました。たてしな福祉かるた選考委員の選考により、読み札採用作品が次のとおり決まりましたので発表します。

わ 和気あいあい ふれあい ネットで 地域を元気に	ら ラジオ体操で 毎日元気な からだづくり	や 優しい心は 介護の基本	ま まちづくり みんなで支え合い 地域のひと	は 働いて 社会 参加をめざす ふれ愛園	な 仲間と 楽しく 会話を	た 「たたいま」と 笑顔で言える 場所がある	さ 支えあい いつでも忘れぬ 感謝の心	か 介護はね 辛い時こそ 助け合い	あ ありがとう その手のひらを つなきたい
	り リンゴは やっぱり 立科リンゴ		み 見えますか? 社協だより 「愛ちゃん」は 地域の情報届けます	ひ 一人より 生きがい増える 友と趣味	に ニコニコ 笑ってすごそう いつまでも	ち 小さな親切 大きな感謝で 広げよう!	し しめ縄づくりは おじいちゃんと	き きれいだな 藜校からの 浅間山	い いいことが いっぱいあるよ サロンには
を 手を取り合い ずくりの会と 支え合い	る 留守番を たのめるご近所 仲が良い	ゆ 勇気だし ひと足前へ 一緒にね	む 無理しない みんなで協力 明るい未来	ふ 福祉社会 人手がたりず 困ってる	ぬ ぬい合わす 糸の役目を 自分から	つ 杖もって 出かけよう おしゃべりして	す スマイルは みんなの足だよ 大いに乗ろう	く 車ある ちよっと寄って お茶どうぞ	う ウォーキング 今朝もあなたの 元気にあえた
	ね 連絡を 取り合います この地域		め 免許返納! 使ってよかった デマンドタクシー	へ ヘルパーさん 気軽に頼んで ほっとした	ね 寝たきりを 防ごう いつも運動を!	て あたたかさ届ける お達者弁当 手のひらの	せ 世話をする お互い年を とったよね	け 健康は 地域の支えが あればこそ	え 縁側で 笑顔あふれる お茶飲み会
ん んこじや とこじよと 起き上がる	ろ 老化予防は 一二の散歩 車いす	よ 寄り添って 花の道行く 車いす	も もしもにも 備え防災 地域の輪	ほ ボランティア ふれ合い楽しむ 心の時間	の のんびりと 竹のベンチで ひと休み	と ともに生きよう 共生社会	そ 空高く 我らを見守る 藜校山	こ 困ったら 悩まず 立科社協まで	お お出かけは 福祉自動車 「愛ちゃん号」



今後の
予定です。

「たてしな福祉かるた」は現在制作中です。完成次第、社協だよりやホームページで報告させていただきます。町民の皆様無料で貸し出しするとともに、ホームページに掲載し、どなたでもご利用いただけるようにする予定です。どんな「かるた」が出来上がるか、お楽しみにお待ちください。



モンブランケーキと手巻き寿司!

ただいまでは、前の月に翌月に食べたいものを皆でメニュー決めをするのも楽しみのひとつです。なかなか決まらないときには、「じゃんけん」などで決めていきます。

好評だったメニューは、12月はモンブランケーキは、2月は太巻き、3月は手巻き寿司でした。



いつも和気あいあいとおしゃべりの花が咲いています。誰もが集える場所です。お気軽にお越しください。

- 開所日 月・水・金 9:30~15:00 ※祝日はお休み
- 利用料金 300円



今回は、期間限定商品! 切り干し大根のご紹介



毎年丹精込めて畑作業に取り組んでいます。冬と言えば大根です! 畑でとれた大根の中から、小さい物や曲がって形や見た目が悪いものを切り干し大根にしています。機械ではなく、包丁を使い丁寧に切っています。乾燥させることで、見た目は少し地味ですが、乾物特有の甘みが増し、生の大根よりも増える栄養もあるため、栄養の宝庫なのです。

たてしなふれ愛園では、障がいのある利用者の方々が自立した生活や社会参加ができるよう、必要な知識及び能力向上のための作業、地域の方との協働等、幅広く活動しています。薪作りや、ウエス作り、受託作業、町内外の施設清掃、農作物栽培等、様々な仕事に取り組んでいます。

働く仲間の事業所

たてしなふれ愛園だより

天日干しは栄養満点!

ふれ愛園では、大根を天日干しにしています。太陽の光をたっぷり浴びて乾燥されます。天日干しすることにより乾燥の過程で糖化が促進されるため、甘みが増します。機械干しにくらべると、うまみなどを感じさせる遊離アミノ酸が増え、抗酸化成分のポリフェノールも増えるのです。また、乾燥させることで生の大根より小さくなる分、たくさん食べることもできます。今年冬もおいしい切り干し大根を作ります! 農作業は天候や育成状況に左右されますが、これからも頑張っていきます。



美味しくできました。



各種相談会の予定

立科町社協では高齢者生きがいセンターで無料法律相談、くらし・介護・健康なんでも相談、結婚相談を開催しています。令和3年度の日程は下記の通りです。
※各相談とも申込不要。当日の受付順でご対応いたします。

無料法律相談

相談員 弁護士 ^{そらみや} 宗宮英俊氏

2021年 4月16日(金) 5月28日(金)
7月16日(金)

相談員 弁護士 土屋文男氏

2021年 9月17日(金) 11月19日(金)
12月17日(金)
2022年 2月18日(金)

時間 13:30~16:30 ※各日共通

くらし・介護・健康なんでも相談

相談員 心配ごと相談員、行政相談委員、
看護師、地域包括支援センター

2021年 6月18日(金) 8月20日(金)
10月15日(金)

2022年 1月21日(金) 3月18日(金)

時間 9:00~12:00 ※各日共通

結婚相談

相談員 結婚情報センターコンサルタント委員4名

2021年 4月8日(木) 5月8日(土)

6月8日(火) 7月8日(木)

8月8日(日) 9月8日(水)

10月8日(金) 11月8日(月)

12月8日(水)

2022年 2月8日(火) 3月8日(火)

時間 13:30~15:30 ※各日共通

善意のご寄附、 ありがとうございます。

- ・佐藤 和男 様 18.660円
- ・田口 美千子 様 7.000円
- ・原田 知弘 様 粳米6袋
- ・桜井 久男 様 ウェス用古布
- ・匿名 10.000円
- ・匿名 1.200円
- ・匿名 粳米9袋
- ・匿名 作業用ズボン2本
- ・匿名 ウェス用古布

いただいたご寄付は、地域福祉の推進に活用させていただきます。心より御礼申し上げます。

ボランティア活動保険 更新時期のお知らせ

- ・対象：日本国内でのボランティア活動中のケガ
- ・補償期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日
- ・金額：基本タイプAプラン 1名あたり350円 ほか

*更新の方は、お早めにお申し込みください。
新規加入手続きも随時受付しています。



「愛ちゃん」ほ町のテレワーカーが獲っています。



鈴木裕見子



市川摩季



長岡雅子

生活日録を大切に読みやすく、伝わりやすい紙面を目指してきました。

1年間ありがとうございました。

ちよつと一息
頭の体操

第五回 立科町クイズ

第1問

最近立科町で増えてきた栽培農家さんが作る作物はなんでしょう？

- ① もも
- ② ぶどう
- ③ みかん

💡 紫色です。

第2問

氷の上を車で走るアイスドライビングが有名な湖はどこでしょう？

- ① 女神湖
- ② 諏訪湖
- ③ 白樺湖

💡 めのかみやま 由来は女ノ神山です。

第3問

たてしなふれあい園で売っていないものはなんでしょう？

- ① 手縫い雑巾セット
- ② ストープ用まき
- ③ りんごチップス

💡 食べ物です。

官製はがきに ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④クイズの答え
⑤今号の社協だよりのご意見・ご感想をご記入のうえ、立科町社会福祉協議会へお送りください。

前回の答え 第1問「①正保」 第2問「③県立長野図書館」 第3問「①農業用水」

※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

■お問合せ 社会福祉法人 立科町社会福祉協議会 北佐久郡立科町芦田2523 (TEL)0267-56-1825 (有線)4091



抽選で2名様に
図書カード
500円分
をプレゼント!