福祉の町 木曽町 KISO-MACHI

社協だより

社会福祉法人 木曽町社会福祉協議会
長野県木曽郡木曽町日義1600番地1
TEL0264-26-1116 FAX0264-26-2073
E-mail：info@kisomachi-shakyo.or.jp　HP：http://www.kisomachi-shakyo.or.jp

2月号
令和5年2月24日発行

木曽福島支所	福島6305番地	24-3777
日義支所	日義1600番地1	26-2283
開田支所	開田高原末川2797番地	42-3388
三岳支所	三岳6311番地	46-2117

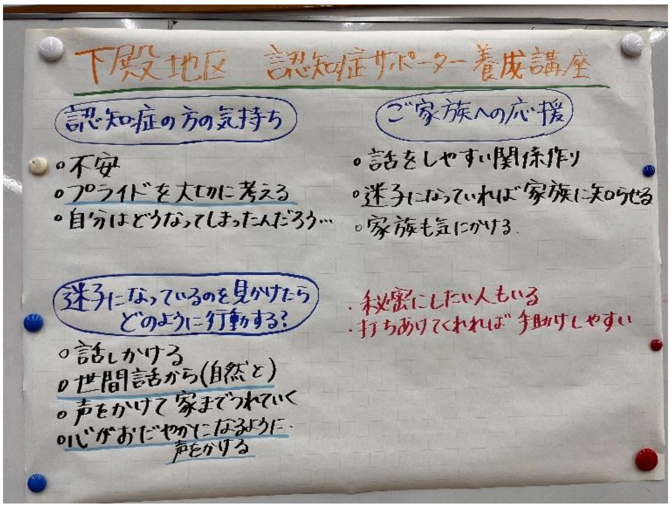
「認知症サポーター養成講座」を行いました！

三岳下殿地区で「認知症サポーター養成講座」が開催されました。

認知症の方が住み慣れた地域で安心して生活していくには、住民の皆さんのご理解とご協力が大きな支えとなります。誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指し、今回は地域に出掛けての開催となりました。講座では、改めて認知症がどんな症状なのか、認知症の方がどんなことに不安を感じているのか、また、どのように接したら良いか等を学び、参加された方からは、「せっかく同じ地域で暮らしているから、困っていたら支えてあげたい。」「困ったことがあったら、相談できる近所の関係づくりも大切だと思った。」等のとても心温まる感想をいただきました。

木曽町社協では、**『地域の支え合いの輪』**がもっともっと広がっていくための活動を行っていきたいと考えています。

「認知症サポーター養成講座」に関心のある方、講座を開催したいとお考えの方は、木曽町社協までご連絡をお願いいたします。



楽しく元気にお家(うち)時間 No.2

～ 地域のイキイキさん紹介 ～

コロナ禍では人と会ったり、遠くへ旅行に行く事も躊躇したり制限がかかることもあり、生きがいを感じにくく、気持ちが落ち込んでしまうという人も多いのではないでしょうか？
夢中になれる趣味や、興味がある事に新しく取り組んでみることは、日常生活をイキイキと楽しく過ごすために欠かせない大切な時間です。また、共通の趣味等のおしゃべりを楽しんだり、作品をお友達に見せたりプレゼントしたりと、人との交流が生まれることもあります。
今回は普段から取り組んでいるお家時間の楽しみ方や元気の秘訣になっている趣味をご紹介します。
皆さんが夢中になることは何ですか？夢中になれる元気の秘訣をぜひ教えてください！

ひとりの時間も大切にしたいから

福島　　塩原　紀子さん

「趣味の仲間と一緒に作品を作ったり、おしゃべりしたり、出かけるのも楽しい時間だけど、家にいる時間も大切にしたい」とお話しくださいました。お部屋には今までに作ったパッチワークのクッションやバックなどが沢山並んでいました。今、取り組んでいるのがキッチンマットで大きな作品です。小さな布を組み合わせながら縫う作業をされていました。
午後はテレビを見ながら、手も動かして番組が終わると作業も終えて、自営の飲食店を手伝うのが普段の生活になっているそうです。
また、週 １ 回プールに通い「体力の維持とビート版なしで泳げるようになるのが目標」と笑顔でお話しくださいました。

あと２つで干支が揃うよ

日義　　松原　かね子さん

干支の木目込み人形を毎年畑仕事が落ち着く１１月頃に作っておられます。最初の２年は先生に教わりながら、３年目からはご自分でキットを注文して数個作って１つは誰かに差し上げているそうです。
干支以外のものも作っておられ「ボールは柄を自分で合わせるのが楽しくて大小いくつもできたよ」と見せていただきました。「干支の木目込みは馬から始めて今年の兎の人形で１０体になったよ。あとの２つも必ず作るぞ！」と活き活きとした表情でお話しくださいました。

竹炭づくり

三岳　　楯　誠治さん

竹炭を作り始めて１０年以上になるそうです。きっかけは、裏山に伐採され倒れている竹を見て何か利用出来ないかと思い、専門書を参考にドラム缶を利用して、自作のかまを制作しました。焼いている途中の煙の色や匂いで、かまの中の温度を予測して手順を進めるのが難しいとおっしゃっていました。年末にはこの地域の男性が門松を作り、福祉施設や企業に寄付していますが、飾り終わるとその竹も竹炭の材料になります。近くにある阿弥陀堂の床の改修工事の際には、床下一面にこの竹炭を敷いたそうです。「除湿効果、消臭効果、お風呂に入れたりと自然素材なので安心して利用できる」とお話しくださいました。

夢の中でも出てきたよ

開田　　田上　満壽子さん

白菜などの出荷が落ち着く冬の間はご自分の趣味の部屋で手芸をされてきました。１０年前からはパズルに取り組まれ、始めた頃は家族に「夕食はまだかい」と言われるくらい時間を忘れて夢中になったそうです。「前には大きなサイズを作ってデイサービスに寄付したり、モナリザにも挑戦したけど今は小さめのものを作ってるよ」と話され、遠方のひこ孫さんが遊びに来ると「可愛い、欲しい！」と持って行かれるので、「今度来た時に間に合うようにリクエストの猫のパズルを作ったよ。喜んでくれるのが張り合いになっているよ」と笑顔でお話しくださいました。

牛乳パックで枕作り

開田　　山本　かずゑさん

１６年程前から牛乳パックで枕を作っておられます。柳又地区の方から基本の型紙をもらっていたのを思い出し、受け継ぎたいとの思いで始めたそうです。材料は着物の襦袢や帯、もんぺ等を使って、頭のあたる部分は布団の綿を入れて、どの世代の方にも合うような絵柄を考えて作っておられます。

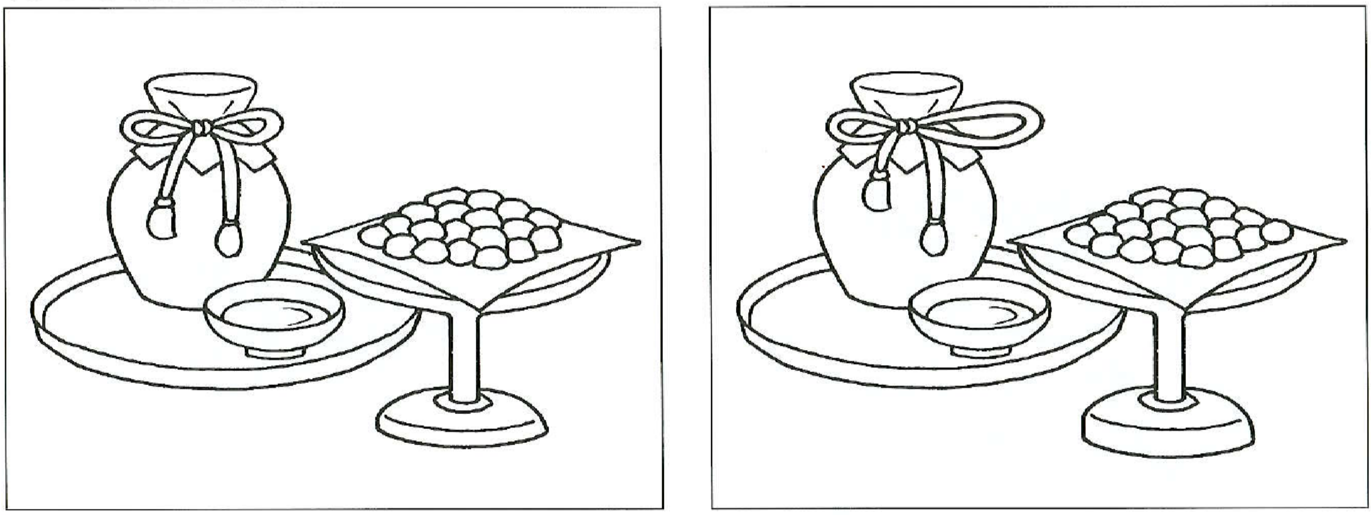
ご家族が飲む牛乳パックが、１０枚たまると１つにまとめて作り、無理のないペースで作ってご近所さんや欲しい方に差し上げているそうです。「自分は高齢だけど、もらってくれる人がいると張り合いになるよ。型紙を受け継いでくれる方がいればもっとうれしいよ」とお話しくださいました。

脳トレにチャレンジ！

認知症予防に脳トレが効果的な理由は、脳トレが脳を活性化させ、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できるからです。そもそも認知症とは、脳の認知機能の低下により、日常生活に支障が出てくる状態です。加齢とともに、脳の認知機能が低下することは仕方のないことですが、認知機能の低下を防ぐ筋トレを続けることで脳を健康な状態に保つことができます。

▼以下の問題にチャレンジしてみよう！

〈ひなあられと白酒（しろざけ）〉　まちがいを４ヶ所 見つけ、下の問題に答えましょう



問題	「ひな祭り」のことを何の節句というでしょう？ ①菊の節句　②桃の節句　③菖蒲（しょうぶ）の節句　（　　　　　　）

丸（〇）で囲んだ文字からスタートし、「タテ」か「ヨコ」に進みながら文章を読み進むとクイズになります。クイズとその答えを書きましょう。

※すべてのマスを通りましょう。「ナナメ」に進むことはできません。

（例）

う	よ	つ	(げ)
び	の	よ	っ
な	は	ご	か
ん	よ	う	び

クイズ	げつようびのよっかごはなんようび？
答え	金曜日

中級2

い	う	と	
で	(あ)	な	に
ご	り	が	と
い	え	を	う

クイズ	
答え	

答えは来月号に掲載します。

★★★心配ごと相談所開催のお知らせ★★★

日　　　時：令和 ５年３月８日（水）１３：００～１６：００まで
場　　　所：木曽郡民会館　（木曽町福島５８０８－３）

お申し込みは
木曽町社協
☎26-1116まで

主な相談内容：法律相談(弁護士)･心配ごと相談（三岳地区民生委員）･行政相談･人権相談

◎法律に関する相談については、予約が必要となります。

法律に関する相談を希望される方は、３月７日（火）までに、お申し込みください。
また、木曽町社協では、松本弁護士会をはじめ、民生委員、行政相談委員、人権擁護委員、まいさぽ木曽と連携しながら、相談所以外でも相談を受け付けます。