

だれの上にも広がる空 歌声^{をひびかせ}よう! 空^(そ・ら)はみんなのも^{の。}

No.137 令和3年9月21日 発行:白馬村社会福祉協議会 TEL 0261-72-7230 FAX 0261-72-7003



ふれあいセンターにきれいな花が咲きました!参加してくれた皆さん、どうもありがとうございました。

今回の題字

に むら う ゆ 仁村 羽優ちゃん (白馬北小学校 1 年生)



~ひとこと~

はやくコロナが なくなるといいね。





夏休みに子ども達がボランティアを体験する「ボランティアチャレンジ」。今年はプランターに花を植えたり、せみとんぼの仲間とゲームをして交流したりしました。



8月5日 (木) 小学生7名が参加してくれました!

花を見ると心が癒されたり、明るい気持ちになりますよね。また、手入れされた花壇やプランターは防犯効果にも繋がります。今回はボラチャレで花を植えて、多くの人の目に留まるふれあいセンターの入り口に飾ることで、白馬村の安心安全なまちづくりに貢献してもらいました。







暑い中での作業、頑張りました

プランターに土を入れ、スタッフが用意した花の中から好きなものを3種類選び、一人ひとり植えました。慣れた手つきでどんどん植える人、花を植えるのは初めてという人、様々でしたが会話をしながら楽しく植えることができました。植え終わって、水をあげた花はキラキラと輝いて見えました。



ゲームでせみとんぼと交流会

作業後は、室内でせみとんぼのお手製紙芝居を鑑賞したり、みんなでゲームをしたりしました。ゲームでは、6年生がリードしつつ学年関係なく協力したり、ヒントを出し合ったり和気あいあいと交流できました。





参加した子ども達の感想 (抜粋)

- 花をうえるのがたのしかったです。
- ・花をうえて楽しかったし、みんなでゲームもできたし、あたらしい友だちもできたから、よかったです。
- ・いちばんたのしかったことは、みんなであそんだことです。







ご協力お願いします

赤い羽根共同募金

いつも、あたたかいご協力ありがとうございます。今年度も10月1日より活動を開始致します。

~赤い羽根共同募金のお金の流れ~



令和2年度 白馬村の募金総額 1,485,060円



全額、長野県共同募金会へ送金し、 改めて広域事業や市町村へ配分されます。





広域事業での使い道 614,000円

(長野県及び全国の事業で活用されます。)

- ・災害ボランティアセンターの運営費
- ・老人ホームや障がい者施設、児童養護施設などの備品・車両などの購入費用
- ・地域の防災備品の整備費用

など、市町村単位ではない広域事業で活用されます。

白馬村での使い道 871,060円

(令和3年度の白馬村社協事業で活用します。)

- ・ボランティアの方たちの活動費の助成
- ・一人暮らしや高齢者のみの世帯に、季節のお弁当の 提供
- ・無料貸し出し用車いすなどの整備
- ・長寿お祝い金の贈呈(100歳になられた方)
- ・社協報「そ・ら・ら」の発行

など、白馬村の福祉に関する事業に活用されます。

白馬村:長寿祝い金



広域:災害ボラ運営費



白馬村:弁当提供



広域:車両購入



白馬村:ボラ活動費 (例:日本語を勉強する会)







▽長野県の赤い羽根 事業について、さらに 詳しく知りたい方は、 こちらのQRコードよ りご覧いただけます。

募金は、社協へお持ちいただくか、社会福祉大会、文化祭、村内スーパーなどでご協力をお願いします。

おうちで簡単!そ・ら・ら編集委員直伝 Yoga & ストレッチ



新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていませんか? 体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。 体を動かして、心も体もすっきりしましょう。今回は自宅で出来る簡単なヨガ&ストレッチをご紹介します。



呼吸を止めないように、深い呼吸を意識して行いましょう。 のばす部位を意識し、無理をせず気持ち良い程度にのばしましょう。

①体側のばし

腰から脇の下まで体側ストレッチ。肋骨の位置を正しく戻し、内臓も本来の位置へ。肩のストレッチにも効果的。



床に座り背筋をのばす。 片方の手を床に付け、 もう片方の手を上へのばす。



そのまま横にたおし、 脇腹をのばす。 目線はひじの方向を見る。

~健茶会式ストレッチ~

椅子に座り背筋をのばす。 脚は肩幅に開く。片方の手 で太もも横の椅子をつかむ。 もう片方の手を上へ伸ばし、 そのまま横へたおし、脇腹 をのばす。



②上半身ねじり

腰から背中にかけてのストレッチ。背骨を整え、内臓機能を高める。腰痛予防や、ウエストを引き締める効果がある。



床に座り背筋をのばす。 片方のひざを立てて太もも の外側に足を置く。 もう片方の足をお尻の方へ 曲げる。左右の座骨が床か ら離れないようにする。



立てたひざと同じ側の腕 でひざを抱え、反対の手 をお尻の後ろに置く。



後ろに置いた手の方へ上 半身をねじって胸を開く。 ひざを抱えた腕は、胸の 方へ引き寄せる。



椅子に座り背筋をのばす。脚を組み、反対の腕をひざの外側に添え、もう片方の手を椅子の背もたれに添える。上半身をねじって胸を開く。

③太ももの裏のばし

太ももの裏やふくらはぎのストレッチ。血流を改善し、疲れがとれる。ひざ痛予防や、背骨を整える効果も有る。



両足をのばし床に座り背筋 をのばす。かかとを遠くに 押し出すように意識する。



足の指先を手で持つ。届かないときは無理せずひざを曲げて OK。



背筋をのばしたまま息を 吐きながら上体を前へたおす。 ゆっくりひざをのばす。

~健茶会式ストレッチ~

椅子に浅く座り背筋をのばす。 片脚をのばし、かかとを立てる。 背筋をのばしたまま上半身を前 にたおす。

ひざが曲がってしまっても、無 理に手で押さないようにしま しょう!



●おまけ お尻のストレッチ

椅子に座り背筋をのばす。 片方の足を太ももの上に 乗せ、背筋をのばしたま ま上半身を前にたおす。

坐骨神経痛予防に、 効果的!!



編集委員がヨガ体験をした感想

- ●終わった後は、脚が上がりやすくなって歩きやすくなった
- ●股関節の左右差が少なくなったような気がする
- ●呼吸を意識するのを忘れがちだけど大事
- ●激しく動いていないのにじんわり汗をかいた
- ●気持ち良い疲労感

皆さんも、 家で試して リフレッシュして くださいね!!



大日方みのり(社協事務局) **スロップ (社協事務局)**

趣味は海釣り。特にイカ。 猫好きだけど猫アレルギーのため、 YouTube で我慢している。最近 は犬も好き。

志水あゆ美さん

健學塾の指導員として、日々村内 や大町の高齢者とともに汗を流す。 ユーテレ白馬の体操にも出演中。 趣味は手芸と裁縫で、時間を見つ けては製作に励む。朗らかな笑顔 にいつも癒されます。



Yoga&ストレッチを教えてくださった 志水さん、ベイコンさんと社協の事務局 2名の計4名で編集しています。

中西彩香 (社協事務局)

趣味は食べる事。10 時と 3 時の おやつは欠かさない。 座右の銘は「継続は力なり」 (なのに三日坊主)。

ベイコン綾子さん

宿泊業をご主人と営む傍ら、ヨガ・瞑想インストラクターとしても 活躍中。村内でのクラスや、河川 敷での外ヨガなどを開講。ドラ マーとしての一面も。輝く笑顔と 人脈が頼りになります。

「Wellness Yoga」で検索!

第22回 大北ブロックボランティア 地域活動フォーラム

大北ブロック地域活動フォーラムは、大北地域のボランティア活動団体が情報交換を行い、より良い 地域づくりについて、学び考える場です。

今回は、災害ボランティアの最前線でご活躍されている、林映寿氏の講演や池田町の事例発表を予定 しています。皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 令和3年10月4日(月)

13:30~15:00(受付13:00~)

場 所 白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階 学習室

内 容 下記のとおり

参加費 無料

定員 20名 定員になり次第締め切ります。

●申込みなど詳しくは、白馬村社会福祉協議会(TEL72-7230 / Fax72-7003)まで

日程・内容

13:00~13:30 受付

13:30~13:35 開会あいさつ

13:35~13:50 活動紹介 池田町4丁目の地区体操の実践発表、参加者で体験

13:50~14:40 講演「平時を楽しみ 有事に備える」

講師 林映寿 氏(浄光寺副住職、日本笑顔プロジェクト代表)

14:40~14:50 大北笑顔プロジェクトの紹介

14:50~15:00 まとめ

15:00 閉会



講師プロフィール 林 映寿 氏

1976年生まれ。小布施町真言宗豊山派浄光寺副住職(浄光寺第34世)

仏教離れする現代において、いかに必要とされる寺院になれるかを課題に、数々の寺子屋活動を行う。東日本大震災後に一人ひとりが笑顔を持って、家族、友達、職場、地域に笑顔をつなげたい、という思いから2011年「日本笑顔プロジェクト」を設立。台風19号災害後には、復旧や救助に必要な重機や四輪バギー等の免許取得やトレーニングができるアミューズメントパーク、nuovo(ノーボ)を開設。

また、お寺の境内で2013年から導入したスラックラインは、地域や行政を巻き込み、3年連続全国大会開催の後、2017年9月にはアジアでは初となるワールドカップを開催するまでに。

ワンポイント手話

テーマ『助けて・手伝って』 親指を立てた左手の甲に右の手のひらを 前方から繰り返し当てる。



福祉・介護に熱意のある方夫歓迎! 社協スタッフ募集中!

人の役に立つ仕事、人に喜ばれる仕事です。

ヘルパーステーション

●訪問介護員

デイサービスセンター岳の湯

●介護員

居宅介護支援事業所

●介護支援専門員



詳しくは、白馬村社会福祉協議会へお問い合わせください。



経験や資格を活かしてみませんか? 連絡まってます!

> 社会福祉法人 白馬村社会福祉協議会 TEL0261-72-7230

令和3年度 大北地域心配ごと相談日程表

9月

市町村	開設日	相談内容	時間	場所	問い合わせ先
大町市	9月27日(月)	心配ごと相談 司法書士相談	13:00~16:00 13:00~15:00	大町市総合福祉 センター	大町市社協 ☎ 0261-22-1501

10月

市町村	開設日	相談内容	時間	場所	問い合わせ先
白馬村	10月13日(水)	心配ごと相談	13:00~15:00	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎ 0261-72-7230
大町市	10月11日(月) 10月25日(月)	心配ごと相談 司法書士相談	13:00~16:00 13:00~15:00	大町市総合福祉 センター	大町市社協 ☎ 0261-22-1501

11月

市町村	開設日	相談内容	時間	場所	問い合わせ先
白馬村	11月10日(水)	法律相談	13:00~15:00	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎ 0261-72-7230
大町市	11月15日(月) 11月29日(月)	心配ごと相談 司法書士相談	13:00~16:00 13:00~15:00	大町市総合福祉 センター	大町市社協 ☎ 0261-22-1501

※池田町社協(☎0261-62-9544)、松川村社協(☎0261-62-9000)でも相談所を開設しています。

- ●相談は全て無料です
- ●相談内容は全て守られます
- ●他の地域でも相談できます(法律相談は除く)
- ●お問合せは各社会福祉協議会へ





られています。 玄関で色とりどりの花火が打ち上げ

コロナに負けない!マスクで笑顔





短冊や折り紙で、賑やか に飾り付けしました。

岳の湯ではマスク着用はもちろん、手指消毒に協力していただいた り、テーブルにアクリル板を設置したり、細心の注意を払い日々運営し、 季節の催しも楽しんでいただいています。

手作りおやき



ボランティアのおやきシスターズ の皆さん。色々な味のおやきを 作って下さいました。





皆さん、素敵な笑顔で 召し上がっていました!







夏祭り

岳の湯恒例の夏祭り。 はっぴ姿でおみこしを担ぎ、 金魚すくい、射的、輪投げを 童心に帰って楽しみました。











白馬村社協デイサービスセンター「岳の湯」 〒399-9301 白馬村大字北城 265 番地 38 TEL 0261-85-0201 / FAX 0261-85-0333