

社協だより

かしわ

2024年 春号 NO.96



生坂おとこ塾 料理教室

発行者：生坂村社会福祉協議会

TEL 69-3000 FAX 69-3091

印刷：有限会社花岡印刷

<http://www.ikusaka-shakyo.or.jp/>

E-mail: info@ikusaka-shakyo.or.jp



ホームページQRコード



社協だより「かしわ」は、共同募金の配分金で発行されています。

話題あれこれ

耳の聞こえは如何ですか？

2月の元氣塾では、初めての試みとして、耳や聴覚について学びました。

病院の補聴器外来で相談を受けている技士の方が、細かい資料や実際の事例を挙げて参加者の質問に答えて下さいました。

一定の年齢に達すると加齢により聞こえない音域が発生することや、補聴器を利用するのも訓練をして始めなければならない事など、目から鱗が落ちるお話を聴くことができました。



男の卵焼き(おとし塾)



今回のプログラムは、男の料理作りです。厚焼き玉子と肉じゃがを作りました。

卵焼きは参加者全員が1本づつ焼き上げ、腕前を披露しました。

卵4個に砂糖、白だし適量で混ぜ合わせ、四角いフライパンで焼いていきます。一度流して2度目からの継ぎ足しを上手く重ねていくのですが、なかなか形にまとめるのは難しいようです。それでも、出来上がりの試食は「うまい！」で決まりました。

調理研修(訪問介護)

生坂村社協ヘルパーステーションでは、サービス向上のため、様々な研修を計画的に実施しています。その一環として、1月15日(月)に調理研修を行いました。今回は、さつまいと挽肉のカレー、酸辣湯スープ、ピーマンの炒め物、キヤッツサラダの四品を作り、試食しました。

利用者様にとって食事の時間は大切なものであり、楽しみでもあります。限られた訪問時間の中で手早く美味しい料理を作って満足していただけるよう、これからも研鑽に努めて参ります。



スマホ予備校生徒募集



社協では、毎月第三月曜日の午前中にスマホ予備校を開催しています。本誌でも採用しているQRコードを読み込んで情報を得る方法や、SNSの使い方などについて楽しく学べます。お問い合わせは、左記までお気軽にどうぞ。

電話 69-1122(地域福祉係)

長野復興ちゃんねる

長野県社会福祉協議会では、令和元年東日本台風災害の被災地域での復旧・復興活動などから学ぶ動画教材、長野復興ちゃんねるを開設しています。防災学習にぜひご利用ください。



上記QRコードを読み込むか、長野復興ちゃんねるで検索して下さい。

ふくし情報特集

地震から身を守る

生坂村全域の直下には活断層が存在しており、長野県の被害想定調査によれば、最大震度7が想定されています。いつ起こってもおかしくない地震に備えるにはどうしたらよいのか？今回は、自宅での備えについてまとめてみました。（参考文献 防災士教本、長野県ホームページほか）

1 家族や地域での話し合い

いざという時に備え、災害時の対応や連絡方法などについて、1年に1回は家族で話し合っておくことが大切です。また、近年は一人暮らしの方も増えているため、常会などで防災について話し合うことも必要でしょう。



2 防災用品の準備



防災用品は、家族構成や地域特性により準備するものが変わってきます。また、暑さ寒さ対策も必要です。それぞれよく考えて、必要なものを揃えましょう。

その際、避難時に必要な「非常持出品」と災害発生後の生活に備える「非常備蓄品」に分けて考えるとよいでしょう。

非常持出品は、重くなり過ぎると避難の妨げになりますので注意して下さい。備蓄は、最低3日分、できれば1週間分以上用意することが望ましいとされています。

防災用品を準備する際の参考例としては、長野県が作成した「信州防災手帳」掲載の非常持出品・備蓄品リストや、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センターホームページ掲載の減災グッズチェックリストなどがあります。

3 室内の点検

地震では、家具は倒れるだけでなく、中の物の落下や飛び出しで思わぬケガの元になります。また、テレビや電子レンジ等の家電製品が宙を飛ぶという普段では考えられないことも起こります。そのため、家具の固定など転倒・落下・移動防止対策が必要になります。

こうした対策のほか、寝室には背の高い家具を置かない、避難経路を小さく恐れのある家具は移動する、ガラスの飛散防止処置をするなどして安全を確保しましょう。

また、就寝時に地震が起きることを想定して、枕元には懐中電灯、人を呼ぶための笛、非常持出袋、割れガラスの上を歩いてもケガをしない厚底の履物等を用意しておくとういでしょう。



4 建物の安全性向上



建物の倒壊は命の危険に直結しています。生坂村では、昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の個人住宅ならば、専門家による耐震診断を無料で受けられます。（費用は国・県・村が負担）

さらに診断の結果により、耐震補強工事に補助金が支給されます。（工事費の二分の一、最高100万円） 詳細は役場振興課にお問い合わせください。

また、居住者が自ら耐震意識を高め、耐震知識の習得を図るには、日本建築防災協会の「誰でもできるわが家の耐震診断」を用いる方法があります。



「誰でもできるわが家の耐震診断」QRコード

お知らせ・報告 掲示板

令和6年能登半島地震 日赤災害義援金

1・2月募金額 512,229円

(やまなみ荘復興支援メニュー分を含む)

募金箱設置場所

生坂郵便局、JA 松本ハイランド生坂支所、役場、やまなみ荘、道の駅、かあさん家、社協

※ 寄付金控除等の税制上の優遇措置が受けられます。手続に必要な受領書の発行を希望される方は、社協窓口にお越しください。

お問合せ： ☎ 69-3000 (社協事務局)

振込

ゆうちょ銀行

口座番号 00150-7-325411

口座名義

日赤令和6年能登半島地震災害義援金

※窓口で振込の場合、振込手数料は免除されます。

※寄付金控除等の税制上の優遇措置を受ける際、振込用紙の半券や振込時の利用明細書を受領証の代用とすることができます。

能登半島地震ボランティア情報

石川県特設サイト

全社協特設ページ



石川県でのボランティアは上記サイトから事前登録が必要です。被災地の負担を少なくするため、電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

また、事前に生坂村社協窓口でボランティア活動保険にご加入ください。それにより活動地への往復途上の事故も補償の対象となります。

ご寄付 (令和6年1~2月)

山本 繁一様 19,947円

そのほか、多くの方から商品券や野菜等のご寄付をいただき、社協の事業に活用させていただきました。

心より感謝申し上げます。

3・4月限定 やまなみ荘 能登半島地震 復興支援会席プラン



鯛しゃぶ鍋 海鮮カルパッチョ など11品

お一人様 **5,500円**(税込)

料理金額の5%(275円)を義援金として日本赤十字社を通じ被災地に送ります。

令和5年度 赤い羽根共同募金 結果報告

戸別募金 (550件)	553,000円
街頭募金箱 (道の駅)	346円
合計	553,346円

令和5年10月からお願いしました募金の結果をご報告いたします。

お寄せいただいた募金は、地域の福祉や災害時のボランティアセンター運営などに使われます。

編集後記 3月1日の積雪に伴う停電では、赤い羽根共同募金の寄付金で購入させていただいた蓄電池で業務用ストーブを動かして、デイサービスの暖房を賄うことができました。これからも災害時の備えをしっかりと、極力業務が継続できるよう取り組んで参ります。