

やさしさ、あったかさを **発信!**



# 南阿蘇社協だより

あなたの経験・知識を活かしましょう!

シルバー人材センター  
会員を募集

**生涯現役!**

南阿蘇村在住 **60歳以上の方**

女性会員も  
大募集!

健康で  
働く意欲の  
ある方



No.60

編集・発行 社会福祉法人 南阿蘇村社会福祉協議会

TEL 0967-67-0294 FAX 0967-67-2317

<http://www.asoyamabiko.hinokuni-net.jp/minamiaso/>

平成28年.3. 30  
発行

# 大切な子どもの命を守るために 日赤 幼児安全法講習会 開催



参加された皆さん

2月5日(金)、長陽保健センターにおいて、幼児安全法講習会を開催しました。日赤熊本県支部の田上先生より、子どもに起こりやすい、発熱、けいれん等の症状に対する予防と手当の仕方、心肺蘇生法やAEDの使用法等の、講義と実技指導をしていただきました。いざという時に対応できるように皆さん熱心に受講されました。



日赤熊本県支部  
田上 実先生



心肺蘇生法、AEDの使用法



気道異物の除去



## 参加された方の感想です。

- 子どもはまだ1歳なので目が離せず、いつもケガや病気を心配しています。いざという時、どれだけ冷静に判断し行動できるかわかりませんが、講習を繰り返し受けて身につけていきたいです。また機会があれば参加し、冷静な対応と正しい知識で大切な命を守っていきたいです。
- めったに聞くことができないお話を聞くことができて良かったです。実際、目の前で倒れた人を応急手当できるかは不安ですが、落ち着いて今日習ったことを思い出しながら行動できればと思います。
- 講義・実技これらの指導とても参考になりました。AEDの使用法は知らなかったので体験することができて良かったです。いざというときは焦ってしまい判断できなくなってしまうかもしれませんが、落ち着いて学んだことを取り組めたらと思います。

## 知っておきたい 手当でのポイント

### せきをするのは病気ばかりではない

せきは空気の通る道の痰やひっかかったものを出したりする防御作用です。ほこりっぽいところ、冷たい空気に触れたときにもせきが出ます。



冷静に、よく観察を!

### ★こんなときは急いで病院へ

- かぜなどで寝ていた子どもが熱を出し、せきこみ、顔色が悪く息づかいが荒くなったとき
- ひゅうひゅう、ぜいぜい、苦しがる時

### ★手当

- 気温の急激な変化をさけ、特に乾燥には注意する
- 水分を十分にとらせる
- 吸入(蒸気)はせきをやわらげ痰を出しやすくする
- せきこんだら前かがみの姿勢をとらせ、心身ともに安静にする

# 第10回 南阿蘇村ボランティア養成講座 開催

## ～大切な事は「楽しむ」こと～

2月18日(木)久木野総合福祉センターにおいて「第10回南阿蘇村ボランティア養成講座」を開催し、32名の方が参加されました。

午前の部は、熊本県社会福祉協議会ボランティアセンター 桂 誠一 所長より、「地域におけるボランティア活動について」と題して講話。

「ボランティア活動」とは、人と人とのかけはし。地域の人々が豊かに暮らしていけるよう、身近なところで自分にできることを考え、自ら行動すること。そして一番大切なことは、「楽しむ」という内容でした。

午後は、熊本県レクリエーション協会生涯スポーツ部長、上野祥子先生より、ふれあいサロン事業でも活用できる楽しいレクリエーションの実技指導がありました。音楽に合わせて体をほぐしたり、相手の方とコミュニケーションをとったり、会場は終始笑顔があふれていました。今後は、各地域で取り組んでいる「やまびこネットワーク活動」へ、つなげていけたらと思います。



熊本県社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
桂 誠一 所長



熊本県レクリエーション協会  
生涯スポーツ部長  
上野 祥子 先生



桂先生の講話の様子

自分でできることを考え、自ら行動。



上野先生の実技指導の様子



参加された皆さん

## 参加された方の感想です。

- ボランティアも様々な種類があることを知り、身近なところから自分も楽しみながらできることから少しずつ取り組みたいと思いました。レクリエーションでは、にぎやかで大笑いしながら楽しい運動ができて、とても良かったです。
- 講義・実技の両方ともとても勉強になりました。地区に帰って皆さんに広めたいです。次の機会を楽しみにしております。ありがとうございました。
- 高齢化社会と口では言いますが、改めて数字で見ると大変な社会に進んでいると実感し、ボランティアの重要性を痛感しました。レクリエーションでは、初めてのことがありましたが、楽しく、笑いの中に体操していくのは初めてでしたがとても勉強になりました。
- 講義はユーモアがあり、楽しく、とても勉強になりました。詳しくボランティアを知ることができ大変勉強になりました。レクリエーション指導は楽しくあつという間の時間で、体操をしながら声を出して笑うと、とても気持ちがよく良い時間でした。

# 私の生きがい



両併二区  
みつ 光木 殖さん  
大正10年8月10日生(94歳)

インタビュー

◎元気の秘訣は何ですか？  
◎毎日30分ストレッチをしております。一番は、くよくよせずに明るく過ごすよう心がけております。  
◎楽しみは何ですか？  
◎本を読むのが昔から好きです。新聞も朝から3時間ばかり読んでおります。字を書くことも好きで、漢字パズルを解いています。  
☆「天気が良か日は、バイクに乗って囲碁をしにいくのが楽しみです。」と、笑顔で話され元気なおじいちゃんでした。

平成28年度

# 法律相談のご案内

村民の方を対象に  
弁護士による  
無料法律相談を  
実施します。

悩まずに  
相談を…

- \* 借金のことや 貸したお金のこと
- \* 離婚や家族のこと
- \* 相続や遺言のこと
- \* 土地の境界線や売買
- \* 交通事故
- \* 刑事事件 等



日常生活上の法律問題でお困りの方は、  
ご相談ください。  
(車のない方については送迎致します。)

28年度も弁護士による無料法律相談を10回計画しておりますので、お気軽にご相談ください。  
28年度の法律相談日程は下記のとおりです。

## 平成28年度 法律相談日程表

日 時	場 所
平成28年 4月28日(木) 午前10時～正午	白水高齢者交流センター
平成28年 5月26日(木) 午前10時～正午	長陽保健センター
平成28年 6月23日(木) 午前10時～正午	久木野総合福祉センター
平成28年 7月28日(木) 午前10時～正午	白水高齢者交流センター
平成28年 9月15日(木) 午前10時～正午	長陽保健センター
平成28年10月27日(木) 午前10時～正午	久木野総合福祉センター
平成28年11月24日(木) 午前10時～正午	白水高齢者交流センター
平成29年 1月26日(木) 午前10時～正午	長陽保健センター
平成29年 2月23日(木) 午前10時～正午	久木野総合福祉センター
平成29年 3月23日(木) 午前10時～正午	白水高齢者交流センター

予約が必要です。相談を希望される方は下記までご連絡ください。

お問い合わせ先  
南阿蘇村社会福祉協議会 ☎67-0294

# とまりがけサービス事業

“皆さんと会うのが楽しみ。”

久木野総合福祉センターで隔月1回行われる75歳以上の一人暮らしを対象とした、とまりがけサービス事業を年6回開催。「久しぶりね～」「元気だったね～」と参加される皆さんは顔見知りになっており、2ヶ月が来るのを楽しみに待っておられます。

夕食後には、レクリエーションで2チームに分かれ、ピンポン玉渡しゲーム等で競い合わせ、とても盛り上がりました。

レクリエーション後も皆さんお茶を飲みながら、世間話に花が咲き、楽しいひとときを過ごされました。



ぜひ皆さんも一緒に参加してみませんか？  
**参加者募集！**

お問い合わせ先  
南阿蘇村社会福祉協議会 ☎67-0294

## 赤十字の活動にご支援を！

～5月は「赤十字運動月間」です～

日本赤十字社では、国内外における救援活動のほか、健康生活支援、救急法等の講習活動、青少年講習会活動、赤十字奉仕団活動など様々な活動に取り組んでいます。

このような赤十字事業は、皆様から寄せられたあたたかい資金(社資)によって支えられています。



皆様のご協力をよろしくお願い致します。

## ボランティアさん 会員募集

南阿蘇村ボランティア協議会では、できるときに～できることを～できるひとが笑顔で楽しくボランティア活動に参加できるような村づくりを目指しています。随時、ボランティアに関する相談や会員募集を受付けておりますので、是非この機会にボランティア活動に参加してみませんか？

お問い合わせ先  
南阿蘇村ボランティアセンター ☎67-0294

## 「やまびこネットワーク活動」の取り組み 南阿蘇全域に！

「ご近所力」で日頃から  
支え合いのしくみづくりを..



社会福祉協議会では、何らかの支援が必要な方々に各地区の近隣の住民が主体となり地域ぐるみで声かけや見守りなどの活動支援を行っています。

★ふれあいサロン活動…

誰でも、参加できて、歩いて行ける公民館などで体操やおしゃべり。集まることでお互いに元気を確認しあう事が認知症や介護予防にもつながります。

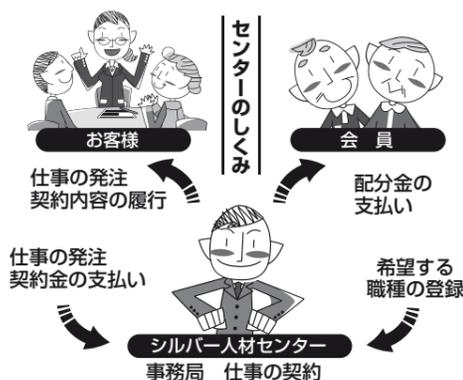
★隣近所の声かけ、見守り活動…

“昔からの顔なじみが一番”困った時はお互いに声をかけ合い助けあいましょう。また、道に迷っている方を見かけたら「やさしく」声をかけて社協や役場にご連絡下さい。

やまびこネットワークについての問い合わせ先  
南阿蘇村社会福祉協議会 ☎67-0294

## 南阿蘇村シルバー人材センター

### 会員募集

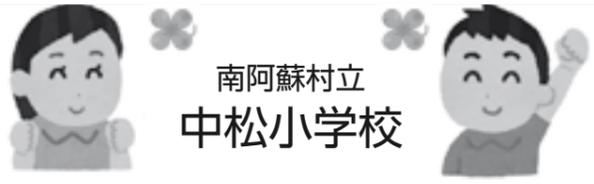


★色々な資格や特技をお持ちの方もお待ちしております。

お問い合わせ先

南阿蘇村シルバー人材センター  
南阿蘇村久石2705 久木野総合福祉センター内  
TEL 67-0294  
FAX:67-2317

# ボランティア協力校事業



南阿蘇村立  
中松小学校

中松小学校では、次のような取り組みをしています。

村内の小学校・中学校をボランティア協力校に指定し、学習や体験活動を通して子どもたちに相手を思いやる心等、福祉への理解と関心を高めることを目的に実施。社協だよりを通して各学校での活動を紹介していきたいと思ひます。

## 米作り

5・6年生は、毎年地域の方々の多大なご協力を得て、もち米作りプロジェクトに取り組みました。

- ・コイ農法でもち米を育て稲刈りをした後、“ねこぼく”による乾燥を行い、無農薬米に取り組んでいます。
- ・収穫したもち米は、「マリ共和国」「東松島市(東北地方)」に送り続けています。
- ・「ほっとはうす(水俣市)」にも、もち米を送りました。
- ・毎年恒例になった一人暮らしのお年寄りへの「赤飯配り」も行い、地域のお年寄りの方との交流を深めました。



コイの放流

## 全校早朝美化作業

- ・朝の時間を利用して全校児童・職員で廊下の白線を磨いたり、駐車場やグラウンドの清掃をしたりしています。



## 水源の清掃

- ・水源清掃のボランティアを通じて環境保全の大切さを学んでいます。



# やさしさをありがとう 白水中学校

他にも校区内の水源・自然・文化・歴史・地域の人々について調査や、社会福祉関係(ボランティア講座・共同募金)の活動をしています。

これらの活動を通して、地域の人の優しさ、たくましさ、知恵を学び、ふるさとを誇りに思う心を育てています。



## エコキャップ運動

イオン九州では、ペットボトルキャップは、4kgで一人分のワクチンができます。

ボランティア協力校の白水中学校より、全生徒で集めたペットボトルのキャップを社会福祉協議会へ持ってきてくれました。

このキャップは、イオン九州に持っていきます。世界の子ども達にワクチンを届けるための資金となります。



# 熊本県高齢者スポーツ・文化の集い

主催:(一財)熊本さわやか長寿財団・熊本県・(公社)熊本県老人クラブ連合会

第28回

# シルバー作品展

## 作品募集

申し込み受付期間 平成28年 4月1日(金)~6月30日(木)

作品展示期間・会場 平成28年 8月23日(火)~8月28日(日) 熊本県立美術館分館

作品搬入日 平成28年 7月21日(土) 熊本県総合福祉センター

■出品規定 ※テーマは特に定めません。

### 参加資格

平成29年4月1日時点で60歳以上である  
県内在住の方  
昭和32年4月1日以前に生まれ、アマチュアの方。

### 出品作品

- ①出品部門は、日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門とします。
- ②出品者により創作されたもので、他の作品コンクール等に出品したことのないものとします。
- ③1人1点

■出品料 700円(作品搬入の際にお支払いください。)

あなたの作品を  
発表してみませんか!



第28回

# シルバー囲碁・将棋大会 参加者募集

とき 平成28年 6月16日(木) ■受付/午前8時30分  
■対局/午前9時30分~午後5時  
但し、囲碁については対戦数が5試合以上となるときは、後日に残りの試合を行うことがあります。

ところ 熊本市市民会館 熊本中央区桜町1番3号  
TEL096-355-5235  
2階:大会議室・第4・第5・第6・第7・第8・第9会議室

申し込み受付期間 平成28年 4月1日(金)~5月6日(金)



出品・参加の申込用紙は、南阿蘇社会福祉協議会に準備しております。

お問い合わせ先 南阿蘇村社会福祉協議会 ☎67-0294

# シリーズ 人と人をつなぐ “やまびこネットワーク”

立ちあげや連絡会など  
お気軽にご相談ください。

## 中松一区の活動状況



中松一区  
高宮幸生 区長

### 世代間交流を通して、地域の活性化を

高齢化が進む中、中松一区では、区長、民生委員、老人会長を中心に、地域の支え合いを目的とした「やまびこネットワーク活動」に取り組んでいます。サロン活動では、公民館に集まり、チラシを使っての創作活動(こより作り)や、輪投げ等のレクリエーション、講師の方に来てもらい、体操やストレッチ等の活動をしています。毎回参加者も多く、それぞれ出来ることを教え合ったりして楽しい時間を過ごしています。皆さん顔を合わせることで、世間話に花が咲き、お互いに元気を確認し合う大切な場になっています。



また、やまびこネットワーク活動の一貫として、区全体に参加を呼びかけ、ペタンク大会やどんどこやを毎年行っており、子どもからお年寄りまで多くの方が参加され、とても盛り上がります。今後の活動としては、防災関係にも力を入れていき、世代間交流を通してお互いに支え合い安心して暮らせる地域づくりを進められるよう、これからもやまびこネットワーク活動に取り組んでいきたいと思ひます。



体操の様子

「やまびこサロン」  
でのレクリエーション  
の様子



こより作りの様子



みんなでおしゃべり  
おいしがるねー



### あとかぎ

季節は春となり、気温もグンと上がり過ごしやすくなりました。全国で桜が開花し、あちこちでお花見も行われますね。桜も一重桜・八重桜とたくさんの種類があり、それぞれに大きさや色が違います。南阿蘇村は桜の人気スポットがたくさんあり、村内外から多くの方が「桜まつり」を楽しみに南阿蘇村に足を運ばれ、賑やかになりますね。

春は、卒業・入学・就職と夢や希望を抱き、新たな出会いが待っており、人生の一步を踏み出す季節でもあります。

社協では、新年度も福祉サービスの充実と住民同士の支え合い「やまびこネットワーク活動」に取り組んでいきます。地域の皆さんとの出会いを大切に、更なる地域福祉の推進に努めていきたいと思ひますので、皆さんのご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

みんなみんなの みなみちゃん

