



## 災害時に備えて

宮田村日赤奉仕団はこの度、ハイゼックス包装食袋を使つての炊き出し演習を行いました。

災害時に対応出来るよう知識と技術を備えることを目的に行い、また、効率良く作業を進めるための方法など意見や疑問を出し合い、他地区の様子や情報交換をし、災害に対する意識を高めました。

この日は、ハイゼックスに米と水等を入れ、沸騰した湯の入った鍋で煮ました。

塩や梅干、だし醤油等を使用し、あらかじめ用意しておいた6種類のご飯を試食し、米の固さや味付の目安を実際に体験したり、スムーズに米や水が量れるよう、空きベツトボトルを使つて計量カップの作り方を学び、集団で行う炊き出し作業の流れを確認することが出来ました。

参加した奉仕団員からは「一分からなかつたことが勉強出来て良かった。」「計量カップはあると便利で、地区で用意しておきたい。」との感想がありました。

各地区で開催される防災訓練などを通じて、災害への備えと共に助け合いの輪を広げてほしいと思います。

# 赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日



赤い羽根共同募金は住民相互の助け合いを基調とし、地域福祉の推進を目的としています。ご協力いただいた募金は、ご高齢の方や、障がいのある方など、みんなが住み慣れた地域で安心して暮らしていくためのまちづくりを目指し、地域での福祉活動を支援しております。

「支えあう地域づくり」を目指し宮田村共同募金委員会は今年も取り組めます。皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

宮田村では…

160万円を目標にしています。

一世帯あたり…

600円を目安にご協力をお願いいたします。

寄せられた募金は全額長野県共同募金会へ納め、募金額に応じて翌年各市町村へ配分金が決定されます。

平成28年度宮田村社協への配分金は1,068,509円で、一人暮らし高齢者の集い、子どもまつり、手をつなぐ育成会助成、福祉ふれあいまつり、社協報発行、福祉有償運送事業等に配分する予定です。

## 地域の支え合いを考えるつどい

～いつまでも安心して暮らせる地域づくり～

平成28年度、支え合いづくり講演会・学習会を全4回予定しており、第1回目を8月に終えました。

- 第2回
  - 日時 平成28年10月1日(土) 13:00～15:30
  - 内容 地域のお宝さがし①
  - 場所 宮田村老人福祉センター2階 大会議室
  - 講師 志水田鶴子氏 (仙台北百合女子大学 人間学部 准教授)
- 第3回
  - 日時 平成28年12月3日(土) 13:00～15:30
  - 内容 地域のお宝さがし②
  - 場所 宮田村老人福祉センター2階 大会議室
  - 講師 志水田鶴子氏 (仙台北百合女子大学 人間学部 准教授)
- 第4回
  - 日時 平成29年2月18日(土) 時間調整中
  - 内容 地域のお宝大発表会
  - 場所 宮田村老人福祉センター2階 大会議室
  - 講師 平野隆之氏(日本福祉大学 副学長) 酒井 保氏(志近所福祉クリエイター) 池田昌弘氏(NPO法人 全国コミュニティライフサポートセンター 理事長)

ご都合のつく回のみご参加でも構いませんので是非お気軽にご参加ください。



## 共同募金配分事業を公募いたします

### 1.「地域生活支援活動」配分

- ①孤立をなくす地域住民による包み支えあい体制の組織化事業(配分額1団体30万円を限度)
- ②孤立をなくす地域住民による支えあい活動(配分額1団体5万円を限度)

### 2.「安心・安全なまちづくり活動」支援配分

- ①会則等を有する非営利の住民組織団体で、1年以上の活動実績を有する団体で、市町村域内において、地域住民を対象として行う防災、防犯啓発・実施事業。ただし、県的連合体又は、連盟組織における各地域組織に位置づけられているものは除く。(配分額は1団体30万円を限度)

### 3.「福祉・ボランティア活動」支援配分

- ★各配分対象団体と配分対象事業は(平成29年4月から1年以内の間に行う事業)
- ★1、2の配分申請書類の請求等お問い合わせは、宮田村共同募金委員会(社協 85-5010)まで
- ★3の申請書類の請求等お問い合わせは 県共同募金会へ(026-234-6813)
- ★各申請受付期限 平成28年11月30日(水)

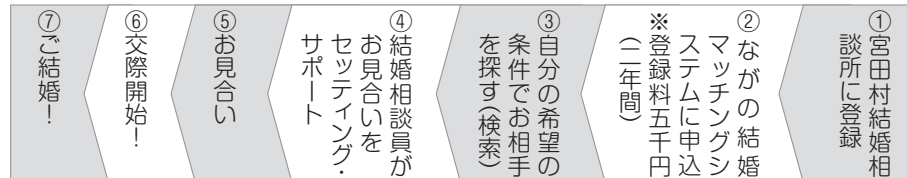
男女の結婚リーダーセミナー  
「アロマテラピーで忘れられない人になる」  
第2回目 講座

日時 九月十一日(日)  
十三時三十分～十五時三十分

参加費 無料  
場所 宮田村民会館

登録手続き等  
結婚相談所で登録を受け付けています。  
【登録に必要なもの】  
●登録料…5,000円→キャンペーン割引4,000円  
【優待キャンペーン実施中】  
H28年8月21日～H28年11月20日に申込手続きを完了した方(10/1,11/1,12/1登録者)の登録料を1,000円割引します。  
●必要書類…登録申込書、同意書、写真(有効期限…登録したその日から2年間)

### ながの結婚マッチングシステムによる結婚支援の流れ



お問い合わせ 宮田村結婚相談所 TEL:85-5010 メール:syakyo@vill.miyada.nagano.jp

ながの結婚マッチングシステムの導入

宮田村結婚相談所では新たに「ながの結婚マッチングシステム」に加入しました。県内を中心に結婚希望者のプロフィールデータをまとめ自分の希望する結婚条件に合う方を検索できる大変便利なツールです。現在約七三〇名の方が登録されています。真剣に出会い、パートナーをお探しの方にはぜひ登録をおすすめします。

## あたたかな善意をありがとうございました。



大倉 起太夫 様  
匿名 名様  
日本発条労働組合 様  
平成28年7月～8月



ご理解とご協力大変ありがとうございました。この全額を日赤長野県支部へ納入報告し、長野県内外の災害時や各事業へと役立てられます。

地区名	社員数(人)	社資(円)
町一区	248	210,500
町二区	163	132,300
町三区	503	324,050
北割	203	176,000
南割	260	251,500
新田	190	128,200
大田切	207	120,500
大久保	99	57,000
中越	131	101,000
つつじ	49	25,501
大原	163	83,000
合計	2,216	1,609,551

日赤社資納入結果報告  
五月中に行われた日赤社員増強運動での結果を報告いたします。





# 熱中症について

今年の夏もとても暑い日が続き、各地で最高気温が記録されました。毎年暑い夏にさわがれる熱中症。みなさんは大丈夫でしたか？ 熱中症の症状は高温多湿な環境に私達の身体が適応できないことで生じるさまざまな症状です。

めまいや顔のほてり、筋肉痛やけいれん、体のだるさや吐き気、汗のかきかた、呼びかけに反応なくまっすぐに歩けない、水分補給が出来ない、このような症状が出た時には医療機関へ相談します。

社協では夏の間、麦茶を用意して水分補給に気をつけています。又、熱中症を予防するには、シーズンを通して暑さに負けない体づくりが大切です。日常的に運動をし、適切な食事と十分な睡眠、水分、塩分をほどよく取り、日常生活の中で暑さに対する工夫をします。室内の気温と湿度を衣服で調節し、外出は帽子などで日差しをさげましょう。

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、まだまだ熱中症には気をつけましょう。



### 地区の拠点施設へ

#### おじゃまします!!

福寿会（ミニデイ）では、毎月社協のひなたぼっこで、合同ミニデイを行っていましたが、ご利用者から他地区の拠点施設も見学してみたいという希望をうけ、七月からひなたぼっこを飛び出し、地区の拠点施設で行っています。

七月は大久保の皆さんが大田切へおじゃましました。大久保の皆さんは他の施設へ入るのも初めての方がほとんどでしたが、大田切の皆さんとゲームを楽しんでの交流も含め、良い機会になりました。今後も地元の方の協力を得ながら、続けていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

### 「ひなたぼっこ」の予定

#### 9月

毎週火・木曜日	健康麻雀	13:30～
〃 水曜日	囲碁を楽しむ会	13:00～
8日(木)	腰痛、膝痛予防教室やまぶき	10:30～
12日(月)	カメラ同友会	14:00～
13日(火)	腰痛、膝痛予防教室すいせん	10:30～
15日(木)	ちりめん細工教室(材料費300円)	9:00～
16日(金)	アロマクラフト(アロマサシェ)	10:00～
21日(水)	男性(限定)筋力アップ教室	10:30～
27日(火)	腰痛、膝痛予防教室やまぶき	10:30～
29日(木)	腰痛、膝痛予防教室すいせん	10:30～
30日(金)	連鶴楽苑2期生	9:00～

#### 10月

毎週火・木曜日	健康麻雀	13:30～
〃 水曜日	囲碁を楽しむ会	13:00～
4日(火)	腰痛、膝痛予防教室すいせん	10:30～
6日(木)	腰痛、膝痛予防教室やまぶき	10:30～
12日(水)	男性(限定)筋力アップ教室	10:30～
14日(金)	アロマクラフト(ハーブ・草木染め)	10:00～
17日(月)	カメラ同友会	14:00～
18日(火)	腰痛、膝痛予防教室すいせん	10:30～
20日(木)	ちりめん細工教室	9:00～
27日(木)	腰痛、膝痛予防教室やまぶき	10:30～
28日(金)	合同ミニデイ	
	連鶴楽苑 未定	

介護相談 毎月第1・3月曜日 13:30～15:00 場所 ひなたぼっこ

### 「秋のひとり暮らし交流会」のご案内

- 期 日 平成28年10月7日(金)
  - 行き先 ランチバイキングを中心に企画中です
  - 参加者 村内在住の方
  - 定 員 25名
- ※ひとり暮らしのお友達を誘い合ってご参加ください。

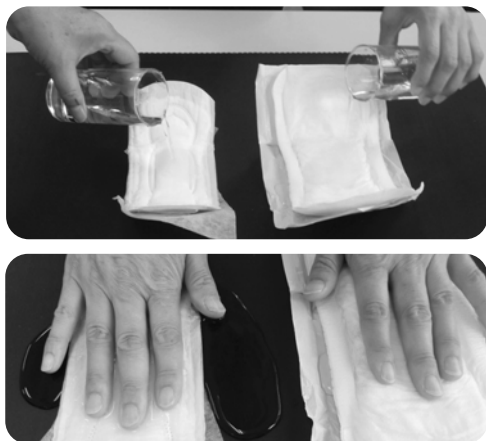
○申込み、お問い合わせ  
宮田村社協 電話85-5010

### 軽失禁について 勉強をしてみました

加齢などに伴う『尿もれ』について専門家の方から、症状や対処法のお話をお聞きしました。

店には多くの尿とりパットやリハビリパンツが並び、どれを選んでもよいかわからない。女性は生理用品で慣れているが、男性はパットを着けることに抵抗があるという声をお聞きしました。

生理用品と尿とりパットの吸収の違いや横もれの原因など、実際にやってみて違いを知ることができました。



「恥ずかしい」が先に立ちますが、気にして悩むより先ず相談を。とても機能的に使い勝手の良い物がたくさんあります。男性用もオシヤレです。症状に合ったもので気持ちよくすごしましょう。

### ● 九月・十月の行事 ●

〔九月〕		
福寿会（ミニデイ）	月々木曜日	
配食弁当サービス	5・12・26日	
福祉ふれあいまつり	10日	
男女の婚育セミナー	11日	
結婚相談日	14・28日	
希望の旅	24日	
ボラ連役員会	下旬	
〔十月〕		
福寿会（ミニデイ）	月々木曜日	
配食弁当サービス	3・17・24・31日	
地域の支え合いを考えるつどい	1日	
結婚相談日	12・26日	
ひとり暮らし交流会	7日	
男女の婚育セミナー	30日	
ボラ連役員会	下旬	

### ● 編集後記 ●



史上最多41個のメダルをとり、日本中に夢と感動を与えてくれたリオオリンピックも終わり、参加した選手の皆さんには心からお礼を言いたいところです。さて、本格的な秋となり稲刈りを待つばかりの頭を垂れた稲穂の上を、ツイーイと飛ぶ昔ながらの茶色いトンボ。例年よりも数も多いし、飛び始めたのも早いなあと感じているのは私だけでしょうか？