

# ゆすまいる

第25号

平成30年11月



## 目次

1P  
～2P  
ちよつと聞いてや～  
～みんなに知つちよいてもらいたい～

3P  
～4P  
複合福祉施設 YURURI ゆすはらよりお知らせ

5P  
笑顔つながれ!! 輪ッハッハ  
～町内各種団体ルー～

6P  
輝く梶原人! み～つけたっ!

掲示板  
ゆるりごはん♪





# ちょっと聞いてや〜 〜みんなに知っちゃいてもらいたい〜

## まごころ弁当 ボランティア募集!



### 【ボランティア内容】

- 町内の満 80 歳以上の在宅高齢者へ手作り弁当を配食
- 配食時に地域の高齢者とふれあい・交流

### 【実施日時】

- 12月中旬予定 ※詳細は、回覧でお知らせします。

### 【募集対象】

- 人との交流が好きな方！ボランティアに興味のある方！  
年齢・地区・所属を問わず募集しています。



### 「まごころ弁当事業」とは

赤い羽根共同募金の助成金を活用し、実施されています。昨年はボランティアの皆様のおかげで計 554 食のまごころ弁当をお届けすることができました。今年も昨年同様、調理・配食ボランティアを募集しておりますので、興味のある方はぜひ社協までご連絡下さい。実行委員は、区長会長及び各区長推薦者と協力団体代表のボランティアで構成されています。



## 第 34 回 高幡地区障害者運動会

9月8日(土) 四万十町十和体育館にて開催されました。  
ペットボトルボーリングやフライングディスク、玉入れなど笑いあり超真剣な眼差しあり、たくさんの声援の中で6チーム 157 名が10 種目の競技に汗を流しました。

### 新 人 職 員 紹 介 ( 契 約 職 員 )

【自己紹介の内容】①名前 ②出身 ③ひとこと

#### 総務・会計業務

- ① 渡辺 和代  
(わたなべ かずよ)
- ② 四万十町
- ③ 梶原の町を歩いている時に住民の皆さんから気軽に声をかけて頂けるようなつながりづくりをしていきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



### 梶原町身体障害者連盟は 『応援賞』を獲得しました!



## 「もったいない」を「ありがとう」に! フードドライブキャンペーン

平成 30 年 10 月 1 日(月)  
~11 月 30 日(金)

「フードドライブ」とは家庭で眠っている未利用の食品を持ち寄り、必要としている団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動のことです。10 月から 11 月の 2 カ月間、高知県社協の呼びかけでこの活動を啓発推進するためフードドライブキャンペーンを展開しています。

皆様からお寄せ頂いた食品はフードバンク事業として県内の 3 拠点社協で保管される他、必要に応じて市町村社協でも保管し、経済的に困窮している高齢者、DV から逃れた方、シングルマザー/ファザーとその子どもたち、求職中の方、難民の方など、様々な理由で食事に不自由している団体や個人の方々への支援に活用させていただきます。ご家庭で眠っている食料、調味料等(賞味期限が 1 ヶ月以上あるもの)をご提供して下さる方は社協までご連絡ください。



※ 本事業の活用についてはご希望の方の状況によりご利用できない場合もあります。

担当：玉川

## 思いやりと優しさの発見♡ 梶原学園 高齢者疑似体験

9月28日(金)、梶原学園 7 年生が、高齢者疑似体験プログラム「うらしま太郎」の体験学習を行いました。



浦島太郎が竜宮城から持ち帰った玉手箱にちなんで、体験セットの、耳栓、特殊メガネ、重りの入った荷重チョッキ、関節を固定するサポーター等を装着することで、高齢者の肉体的心理的变化を疑似的に体験し、加齢に伴う日常生活のしづらさを理解することができるものです。

事前学習で、高齢者の特性と配慮を要する標識(ピクトグラム)について学んだものの、実際に体の動きづらさや関節の曲がりづらさ、手足の感覚の鈍さ、難聴による聞こえづらさ、白内障による見えづらさなどを体感したことで、高齢者や障害を持たれている方への配慮(大きな声でゆっくり話す、レジなどで支払いに手間取っていたら「慌てなくていいよ」と声を掛ける、トイレに時間がかかっても慌てずに待つなど)の理



由が理解でき、思いやりや優しさの気づきとなることができましたようでした。

今回の疑似体験を通じて得た気づきや思いを、7 年生の皆さんが学校や家庭で是非伝えてほしいと思います。

※ この体験プログラムは小学生から大人まで様々な世代で体験できます。



# 秋まつり

10月14日(日)にYURURI ゆすはらの駐車場で秋まつりを行いました。  
当日は秋晴れに恵まれ、催し物やうまいもの市、ガラガラ抽選会などのイベントを短い時間ではありましたが、皆様と楽しいひと時を過ごせました。たくさんの方にご来場いただきありがとうございました。



梶原学園ししまる太鼓や林裕輝くんによる歌謡ショー、チーム梶原によるよさこい演舞などの催し物に、皆さん手拍子をしたり、知っている歌を口ずさんだり、拍手を送ったりと楽しまれていました。🎵



「YURURI バザー」では7月豪雨災害への義援金としてバザーの売上を寄付させていただきました。

募金額  
43,226 円

皆さま、ご協力  
誠にありがとうございました。



雲の上NANI(美しい)ゆすはらの皆さん

## 新人職員紹介 (パート職員)

【自己紹介の内容】①名前 ②出身 ③ひとこと

### 介護福祉士



- ① 谷口 真美子  
(たにぐち まみこ)
- ② 津野町北川
- ③ 今年5月に大阪からUターン、進化した梶原に戸惑いながら働いています。  
よろしくをお願いします。

## ケアハウスゆるりだより

ケアハウスゆるりでも9月11日に2階(ケアハウス)と3階(生活支援ハウス)と合同で敬老会を開催しました。こども園の園児達が遊びに来て歌や踊りを披露してくれたり、職員による出し物など、皆でとても楽しい時間を過ごしました★  
記念品贈呈では、入居者様が素敵な笑顔を見せてくれたり涙ぐまれる方もいらっしやって職員一同“やって良かった”と思ったことでした。



梶原学園運動会に応援へ

## デイサービスゆるりだより

9月に7、8、9月の合同誕生日会と敬老会を行いました。午前中はこども園の園児たちが歌や踊りを披露しに来てくれていました。かわいいこども達の歌声やダンスに元気もらいました。午後からは「雲の上NANI(美しい)ゆすはら」の皆さんがフラダンスを披露しに来てくれました。ハワイのダンスでデイサービスにも夏の最後にハワイの風がおとずれました。



奥様のフラダンスを楽しまれる上田さん



銀杏の殻を剥いています。匂いですね〜



敬老会の集合写真!

# 輝く梶原人！み～つけたっ〇〇！

in 初瀬

## 喜んでもらうのが嬉しいがよ

南町で『みっちゃん弁当』を始めて7年ほどが経つね。以前はちらし寿司を役場へ販売に行ったりして、「白いご飯が食べたい」という声があったのがきっかけで、本格的に配達でのお弁当屋さんを始めたがよ。毎日のメニューは記録していて、メニューが偏らんように気をつけよったけど、お弁当屋さんも今年一杯で閉店します。

笑顔でお弁当を配達してくれる美津恵さん。興味のあることを見つけて出かけた、学んだり、いつも前向きで意欲的に行動されています。その元気の秘訣を知りたくてお話を伺いました。



またがわ みつえ  
又川 美津恵さん (79)

上本村出身。22歳で結婚し、息子が3人。3人共良いお嫁さんをもって、孫が気にかけて電話をくれたり、彼女を紹介してくれるのが嬉しい。「なんぎでも子どもがおるけ頑張れた」と笑顔で話される。現在はお弁当屋さんや踊りなど精力的に活動している。



出かけるのが好きなので歌手が来たら観に出かけたいし、キムチづくりに畑仕事、百歳体操、認知症予防教室、朝ゆっくり寝るのもいいねえ～まだまだやりたいことは尽きんね。出て行ったら行くばあ人に会える。話もする。それが元気の秘訣やね。

## 意外と負けると悔しいと思うタイプよ

今年老人クラブに加入し参加した「ろうれんピック2018」ではフロッカーとワナゲに初挑戦。行くまでは腰が重いけど、行ったら楽しいし、懐かしい人にも会えた。入賞はできんかって悔しい思いもあるけど、来年は友達を誘って、また参加したいと思いう。

40年以上続けている踊りでは、梶原町芸術祭や高幡地区老人芸能大会にも参加しました。芸能大会参加を知った先生からは目の色が変わり「練習しいよ」と言われて練習にも熱が入っちゃったがよ。



## 笑顔つながれ!!

## 輪ッハッハ

～町内各種団体紹介リレー～



前回の梶原町老人クラブ連合会 前会長 中越 順市さんにご紹介いただき、今回は 梶原町シルバー人材センター 会長 掛橋 勤<sup>つとむ</sup>さんにインタビューしました。

\* \* \*

梶原町シルバー人材センターは、高齢者の生きがいづくりと地域貢献の場として機能しています。「お酒とゴルフが大好き！」と笑顔が素敵な掛橋さんからお話を伺いました。

**中越(悠)** よろしくお願ひします！まずはシルバー人材センターのことについて教えてください。

**中越(悠)** 掛橋さんがシルバー人材センターに関わったきっかけを教えてください。

**掛橋** シルバー人材センターは定年で退職された高齢者が、今まで培ってきた知識や能力・技術等を活かして、生きがいと社会参加、そして地域貢献ができないかという事ではじまったものです。東京で発足したシルバー人材センターは、全国の社協を通じて各市町村へ普及していきました。梶原町では20年位前に社協で発足。その後、社協が一時カルスト会に移行された関係で、シルバー人材センターは分離。ほとんどのところは広域で団体を作っていますが、梶原町シルバー人材センターは単独で運営をしています。

**掛橋** 定年退職後、まだまだ元気だったことと、これから趣味を活かしてなにか地域貢献ができないかなと考えたことがきっかけになりました。以前から自宅の庭に剪定に来てくれていた人がいて、庭師に関心があったので、剪定等の勉強をして庭園管理士、樹医の資格を取得しました。そこから梶原町シルバー人材センターにお世話になって、今日に至ります。庭師は、庭を作ったり池を作ったりすることができますが、今はそんな時代ではなくなったなと思っています。

私が会長になってからは、労務管理から請求まで業務全般にかかわっています。

**中越(悠)** シルバー人材センターではどんな仕事をしていますか？

**中越(悠)** シルバー人材センターに対する思いをお聞かせください。

**掛橋** 農業や林業、刈明けや庭木の剪定、掃除など。小さいことなら電球の交換からゴミ出しまで何でもやっています。梶原町は周囲が山に囲まれていることもあり、刈明けの仕事が一番多いです。他には草引きやお墓掃除。お墓掃除は墓石まで磨きますよ！現在、会員が70名ほどいるので、仕事は皆で分担しながらやっています。皆がかけ持ちしながらでも楽しく仕事をしてきている姿を見て、こちらでも嬉しく思っています。

**掛橋** これから高齢化が更に進んで、労働者が少なくなってきました。空き家や独居の家が多くなってきており、先祖のお墓掃除や庭の草引き・休耕田畑の管理等でも苦勞されていると思います。私達は、幅広い年齢層の会員さんを大切に、皆さんのご要望に答えていきたいと考えています。お困りのことがあればぜひシルバー人材センターへご連絡ください！

仕事の依頼は、たいていが依頼主本人から要望の連絡が入ります。地元行政や他市町村からの依頼もあります。町外からの依頼でも言われたら対応します。私も町外へ出かけて、庭木の剪定などを行っています。

連絡先 ☎ 65-1500

今回は梶原町ゲートボール連合会の岩本直也さんを紹介していただきました。お楽しみに！

# 掲 示 板

## ゆるり ごはん



### クリームシチュー



#### 調理 POINT

- ・さつまいもは煮崩れないように、人参と時間差で炒める。
- ・さつまいもはレンジでチンしておいて、コーン、グリーンピースのタイミングで入れても良い！



#### 栄養士あづさの伝えたい POINT



今が旬のさつまいもを取り入れたクリームシチューを作りました。さつまいもには**ビタミンB1**、**ビタミンC**、**食物繊維**などが豊富に含まれ、**便秘改善**、**生活習慣病予防**、**肌トラブル改善**に役立ちます。

とくに食物繊維はじゃがいもの約2倍あり、いも類の中ではトップです。**ビタミンC**はりんごの約5倍以上も含まれ、健康パワーが期待されます。

#### 材料 (2人分)

- 鶏肉 70g
- さつまいも 1本
- 人参 1本
- 玉ねぎ(中) 1個
- コーン 大さじ1
- グリンピース 5g
- 水 50ml
- 牛乳 20ml
- シチューの素 25g

#### 作り方

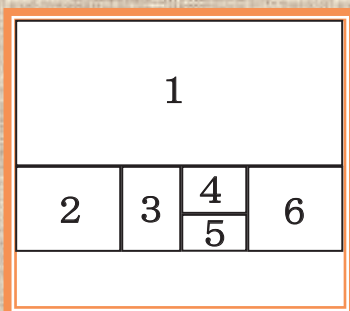
1. 鶏肉を炒め、色が変わってきたら人参・さつまいも・玉ねぎを入れ、炒める。
2. 野菜に火が通ってきたら、水・牛乳を入れて煮込む。
3. シチューの素を入れ、最後にコーンとグリーンピースを入れる。



#### 利用者さんの感想

さつまいものシチューは食べたことがなく変わった感じがしてとってもおいしかった！！  
柔らかく煮ていて食べやすかった。

#### \*\* 今月号の表紙の写真 \*\*



- ① 草葺き屋根の葺き替え作業中の沖田謙三さん
- ② 400年の木の根っこに思いを込めた伊藤辰子さんの作品「年輪」
- ③ 西村美子さんの作品「三段まり」(②③オールダワー文化展入賞作品)
- ④ 越知面デイ友の会にて pert1★  
「おばあちゃん何折ってるの？」(熊岡幸尾さん・松本あさひくん)
- ⑤ 越知面デイ友の会にて pert2★  
ミラクル笑顔！！(前田ゆめちゃん・中山りんのすけくん・西村あおいちゃん)
- ⑥ 越知面敬老会にて、詩吟と剣舞を披露した竹倉多加夫さん・西村寛行さん