



昭和35年「子どもたちの勉強会」(提供:新見 良雄氏)

コメント:「昔は1つの家に集まってやったもんだ。遊んでるんだか真面目なんだか分からんけどな。」

あいさつ

生活がまた一段と変化するこの時期、隣近所と顔を合わせる大切さをより一層に感じます。赤井川の冬にしかできない活動もちらほらと出てきたり冬の集まりも多くなったりと、夏とは違った忙しさがありますね。

そんな中でも足を休ませ、ご近所さまといつもより長めにお話をしてみてもいいのではないでしょうか。冬の醍醐味はきっとそこです。

(赤井川村たすけあい隊メンバー 一同)

2020. 1

NO.5

冬を乗り越えるための取り組み

寒さに負けない体づくりにお役立てできます赤井川での活動をご紹介します！

赤井川村役場

○冬の運動教室○ 運動

日時：毎週火曜 午後1時半～午後3時
場所：健康支援センター 多目的実践室
「健康寿命の延伸」を目標に、軽体操を実施。
どなたでもご参加できます。(2月18日まで)

音楽に合わせて
冬の運動教室では
体を動かします♪▶



食生活改善推進

○給食サービス○ 食

対象：75歳以上で一人住まいの方、又は
80歳以上の夫婦でお住まいの方へ
ご案内をしています。

日時：月に1回、3月までの配達です。
今回は1月16日(木)、3月16日(月)

○男の料理教室○ 食

対象：村内在住の男性どなたでも
日時：2月8日(土)午前10時
推進員が講師となって、参加者の方と
調理や試食を行います。

○悠楽学園大学との交流会○

対象：悠楽学園大学にご参加の方  食
日時：2月27日(木)午前10時半～12時
場所：健康支援センター 多目的実践室

保健推進員

○健康づくり事業 保健師講話○

対象：各地区にお住まいの方  学
日時：各地区の保健推進員より
お知らせします。

○移動たんぽぽ○ サロン

日時：1月16日(木)、2月18日(火)・20日(木)
3月17日(火)・19日(木)午後1時～3時
場所：健康支援センター 悠楽室
交流のひとときに。飲み物のご提供があります。



◀たんぽぽでは手作り
コースターでお出迎え

社会福祉協議会

○書道教室○ 学

対象：村民の方どなたでも 送迎は要連絡。
(電話：34-6068)
日時：月1回 午後1時半～午後2時半
日程は通信「あいの郷」をご覧ください
場所：社会福祉協議会 相談室

配食ボランティアの会

○配食ボランティア○ 食

対象：食事作りが困難な高齢の方
日時：毎週金曜 昼食を配達しています。
通年で実施しています。

地域包括支援センター

○元気はつらつ教室○ 運動

対象：65歳以上の方 送迎は要連絡。
(電話：48-5205)
日時：冬季は毎週金曜日
場所：健康支援センター 多目的実践室
運動指導士と介護予防体操に取り組みます

○昔の若人おしゃべりサロン○ サロン

対象：65歳以上の方 送迎は要連絡。
日時：包括だよりをご覧ください。
場所：健康支援センター

冬は引きこもりがちな季節・・・ですが、
沢山の取組が実施されています！

【第1回】 地域包括支援センター

主な仕事は「**65歳以上の村民の方のための相談窓口**」です。
(65歳以上のご家族のいる家庭も含みます)

ふ・く・し
の
ご紹介

福祉について

これからの暮らしに使える
福祉制度の説明や照会ができます。
様々な福祉専門職とのつながりから
ご紹介へもつないでいきます。

介護について

介護サービスとはなんだろう？
小さなことからお答えします。
自分が介護サービスを受けたい、
家族に介護サービスが必要なときに。

医療について

退院したあとの暮らし方の相談や
おくすり管理のアドバイスができます。
暮らしに関わる範囲の医療機関と
協力できるよう、働きかけます。

保健について

健康づくりのご相談に
お答えしています。
ご希望に応じてアドバイスや、
制度・活動のご紹介を行います。

24時間電話相談

急な体の異変を感じたり
お一人で解決が難しいことがあれば
お電話ください。緊急と判断すれば訪問、
必要な機関に即時連絡をします。
電話：0135-48-5205



他にも、住民向け・専門職向け講話を開催。

包括には、**社会福祉士**（福祉の専門家）、**主任介護専門員**（介護の専門家）、**看護師**（保健医療の専門家）がおり、**連携してご相談に応じられる体制があります。**

次回は「村の保健師」の皆さんをご紹介します！

■《表紙の写真募集します》

赤井川村の中で撮られた、昔の写真を募集しています。撮られた年代、場所、
どのような場面かなど、あわせてお知らせください。

他コーナーでも掲載されたい取組、人物、場所なども募集しています。

「生活支援コーディネーター 上妻」までご連絡ください。取材に伺います。

>>ご連絡先⇒健康支援センター 電話：0135-35-2050<<



赤井川村のお宝！



英会話教室

今年度から赤井川へ来てくださっています、カナダ生まれのパトリック先生。「取材が来ているならカッコ良く写らなくちゃね！」と笑顔で迎え入れてくださいました。

授業は対話形式で、生徒との距離が近くアットホームな雰囲気です。時間にとらわれず、生徒から言葉が出るまでをゆっくりと待ってくれます。時には筆談や映像から、皆が同じイメージを持てるよう歩み寄ってくださいます。生徒がパトリック先生の通訳になることもありますよ！

「ね」、「でしょ?」のような日常会話で使うちょっとした意味の英語を、日本語ではどのように表すのか、みんなで頭を悩ませながら、ピンときた時の達成感が楽しさのポイントの1つではないでしょうか。

先生と生徒が同じ目線で学び合うすてきな教室です。

- 場所：赤井川村生活改善センター 2階
- 月日：毎週木曜日 19:00～20:00
- 費用：無料
- 連絡：役場 教育委員会 (0135-34-6211)



▲対話する形で授業が進みます

手話教室



▲伊藤 利恵子講師。「挨拶」の手話。

手話を広めたいという思いから、20年前から続けています。小さな頃から来てくれている子や、大人の方など、赤井川の方たちと触れ合えることも大切な時間です。

手話は、ろうあ者だけではなく年配の方も学んでおくの良いと思います。耳が聞こえなくなったときのための備えになりますよね。難聴などでコミュニケーションが取れなくなっていく寂しさを、手話があることで少しでも埋めることができるのではないのでしょうか。

(伊藤講師)

漢字のように、手話にも表現の成り立ちがあります。1文字ずつの表現もあれば、歴史の人物を表現したり、物の形を手で表したりと多彩です。

また教室では小さな疑問にも、1つ1つ丁寧に回答。ユーモアに溢れた教え方で、笑いの絶えない1時間でした！初めての方でも楽しんで続けることのできるカリキュラムです。

- 場所：社会福祉協議会 相談室
- 月日：冬季(11～12月)
- 費用：無料 送迎は要相談。
- 連絡：社会福祉協議会 (0135-34-6068)



▲通訳の合田さんとの掛け合いも必見！
この日は「自己紹介」の勉強でした。

図書ボランティア



生徒さんの授業が終わる頃、元気な挨拶が聞こえてきたら図書館開館の合図です！ボランティアさんの主な役割は

- 図書室の開館
- 本の貸出・返却の受け付け

この2つになります。主に利用されている中学生の皆さんとの交流も、元気を分けてもらえるんだとのお話です。

今年は新しく、ボランティアさん発案の生徒さんとの取り組みも増えています。ブックカバー作業や、本棚の見出し（ポップ）づくりを文化委員の生徒さんと一緒に取り組まれていました。どちらも面白さにはまると皆で夢中になれる活動でした！

- 場所：赤井川村中学校
- 月日：月2回程度（おおむね木曜日）
14:35～16:00
- 連絡：赤井川中学校教頭（0135-34-6861）



この人は誰？ この場所はどこ？

第5回 齊藤 敏子さん（ご本人談より）

◆自然体で生きていたいから◆

私は自分が一番大好き。自分のリズムで生きていきたいです。朝起きてリハビリをして、ぐるっと歩いて、午後からは料理や本を読む…自分の体を守りたいから続けるの。無理しないでと言われることもあるけど、私はやりたいと思ったことを、やる体になっちゃってる。

通っている病院もパーマ屋もリハビリも、もちろん、村に住むことも全て私が納得して決めたこと。「やりたいこと」を続けることが生きていく道だと思っています。何が起ころかなんて分からないけれど、悔いなく生活したいんです。



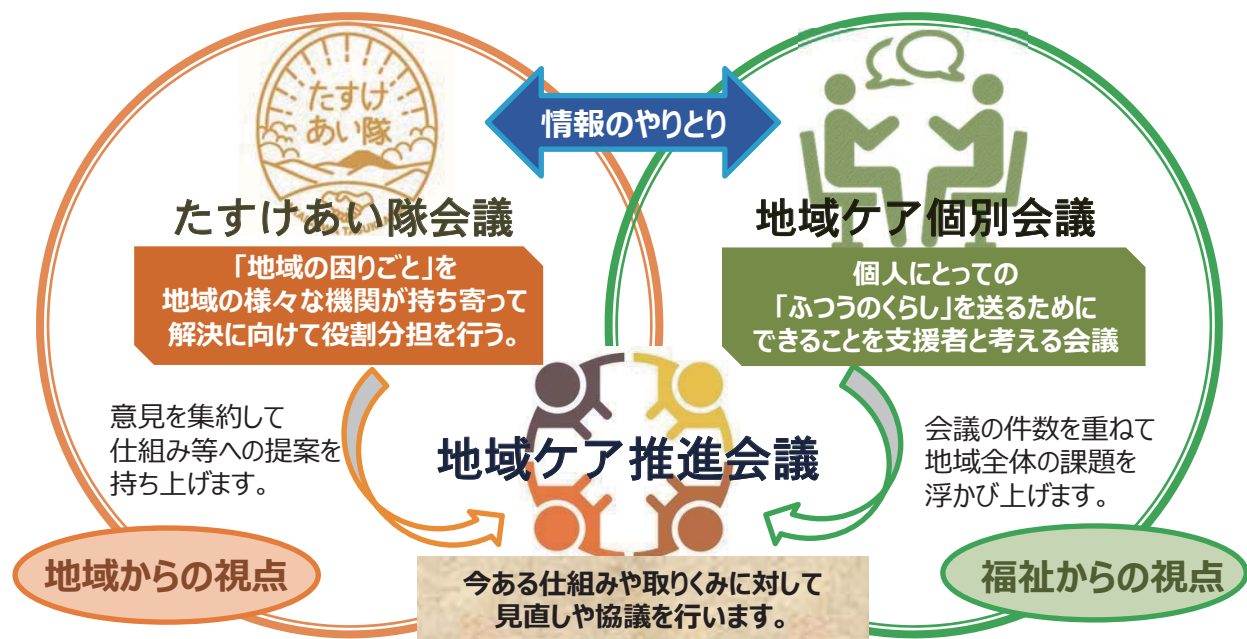
▲齊藤さん(右)の歩く姿が印象的でした。

◆最後まで赤井川に住んでいたい◆

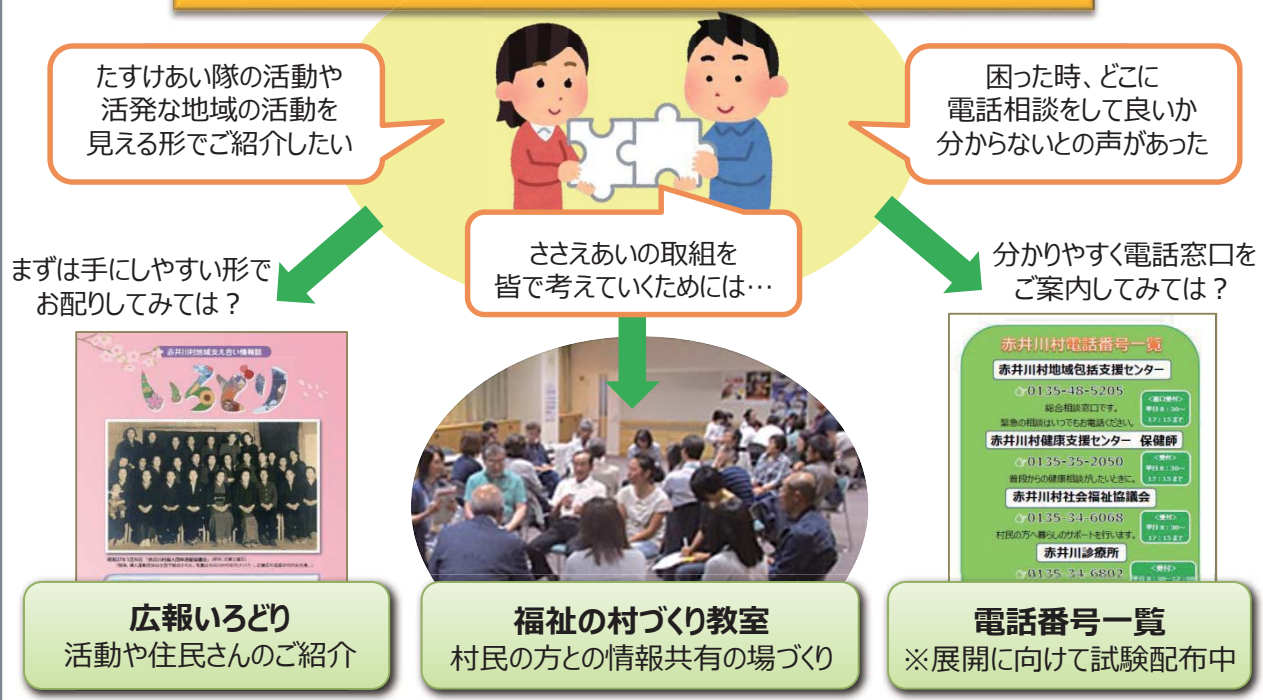
体の変化には敏感。だからこそ本やTVから健康関連の情報を集めてます。そこから自分のやり方に工夫していく。それでも 80 代からの体の変化はやっぱりあるね。70 代とは全然違う。だからこそ頑張らなくちゃって思ってます。

もうすぐだと言われて2週間以上がんばった私のお父さんを見てきて、人間は本当に気の持ちようだと思ったの。

地域から、福祉から声を届けます



たすけあい隊から始まっている動き



発行日
発行・編集

令和2年1月15日（年4回発行）No.5
赤井川村たすけあい隊（赤井川村生活支援体制整備協議体）
事務局：赤井川村介護保険課
〒046-0501 余市郡赤井川村字赤井川318-1
（赤井川村健康支援センター内）
TEL：0135-35-2050 FAX：0135-35-2051
E-mail：kaigo2@akaigawa.com