

社会福祉法人 飯能市社会福祉協議会

# ふくしの森ステーション なぐりだより 12月

所在地：飯能市上名栗 3086 番地 （飯能市保健センター名栗分室内）

電話/FAX：042-979-1133

メール：syakyo-naguri@hannosyakyo.or.jp 発行：飯能市社会福祉協議会

[名栗地区の人口]

平成 30 年 11 月 1 日現在（前月比）

総人口 1,811 人（－ 5 人）

男性 863 人（－ 3 人）

女性 948 人（－ 2 人）

飯能市社会福祉協議会

検索



## 歳末たすけあい募金 にご協力をお願いします！



歳末たすけあい募金は、年の暮れに、経済的にお困りの方、交通事故や病気などの理由により両親または父母のいずれかを亡くした子どもたちが明るくお正月を迎えるために支援する活動です。



市内で集められたお金は全額が飯能市社会福祉協議会に配分され、義援金として配布されます。

期間中は市内の駅等で街頭募金活動を実施したり、協力事業所など市内各所に募金箱を設置したりするほか、総合福祉センターの窓口でも受け付けています。

## ～寒い季節に気を付けたいこと～

12月に入り寒さがますます厳しくなってきました。この季節、「温かいお風呂に入って体を温めたい」、「暖かいお布団で眠りたい」と思いますが、そこには『ヒートショック』や『低温やけど』といった“危険”が潜んでいます。

ちょっとした工夫で予防ができます。しっかり予防し、寒い冬を乗り切りましょう！



### 《ヒートショック》

ヒートショックとは、入浴の時に、暖かい部屋から出て寒い脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室に入った後で熱いお湯につかる・・・というような、家の中の急激な温度差により血圧が急激に上下することが原因で起こる体への悪影響のことをいいます。

### ヒートショックを予防するには・・・

- ❁ 脱衣所やトイレを小型の暖房器具で暖める
- ❁ 入浴の前に浴室を温めておく
- ❁ 風呂場の床にすのこやマットを敷く
- ❁ トイレは暖房便座にする など

### 《低温やけど》

カイロや湯たんぽのような、体温よりも少し高く、触れていて「暖かく気持ちいい」くらいの温度でも、長時間触れ続けることで“やけど”をおっつてしまうことがあります。

このような“やけど”を「低温やけど」といいます。

### 低温やけどを予防するには・・・

- ❁ 貼るタイプの使い捨てカイロは、必ず衣服の上から貼り、同じ個所に長時間当てないようにする
- ❁ 湯たんぽや電気毛布などは、早めにセットし布団を温め、眠るときには布団から出したり電源を切る など

# 『たすけあう名栗』をご存知ですか!?

『たすけあう名栗』は、名栗地区にお住まいの方の“ちょっとした困りごと”を有償でお手伝いする「有償ボランティア」の活動グループです。

ご近所や知り合いに何かを頼んだとき、お礼をどうしたらよいか考えてしまう・・・そんな声がよく聞かれることから、お礼に困らないようにと、平成22年11月に活動を開始しました。



- ◆入会金：1,000円
- ◆費用：30分～500円（チケット制）
- ※500円のうち400円が活動者に支払われ、100円が事務費として使われます。
- 《これまでの主な活動内容》
- 居室の掃除 ○草取り ○買い物 ○植木の手入れ
- ペットのえさやり ○デイサービスの送り出し など
- 《ご相談・お問合せ》
- なぐり広場 電話/FAX 979-1303
- ※あくまでもボランティアですので、ご相談の内容によってはお引き受けできないこともあります。ご承知おきください。

## クリスマスコンサート 開催のお知らせ ～なぐり広場より～

毎年たくさんの方々に参加していただいていますなぐり広場主催のクリスマスコンサートを、今年も開催することになりました。

観る人も出演する人も、みんなで楽しい時間を過ごせればいいなと思っています。みなさまお誘い合わせの上、ご参加ください。

なぐり広場主催

### クリスマスコンサート 9th

12月8日(土) 開場:午後1時 開演:午後1時30分

会場: あすなろ会館 入場無料

《出演》

- リコーダー演奏=渡辺伸夫・渡辺節子
- フラダンス=十グリラリア
- ウクレレ演奏=ウクレレ会 & S.B.C.
- 手話合唱=もりがわらお茶飲み会

《お問合せ》

なぐり広場 電話/FAX 979-1303  
ふくしの森ステーションなぐり 電話/FAX 979-1133

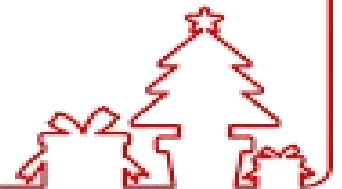
《日時》12月8日(土) 午後1時30分～3時  
《会場》あすなろ会館

 参加費は無料です。

《お問合せ先》

なぐり広場  
電話/FAX 979-1303

ふくしの森ステーションなぐり  
電話/FAX 979-1133



### 【CSW 日記・編集後記】

10月27日(土)に開催された「名栗を知ろう会④ 名栗の川や山は、いつどのように出来たのかな?」に参加させていただきました。

2億年位前、現在の日本列島の中で最初に海の中からせり上がり陸地になったのが秩父周辺だったことや、その後、海に沈んだりせり上がったりを繰り返し、時には大陸と地続きになったり、離れて島になったりしながら

長い年月をかけて今のような日本列島が出来上がったのだそうです。

今まで河原の石を手にとって観察することなどありませんでしたが、気が遠くなるほどの年月を過ごした石がそこにあるのかと思うと、うまく言葉にできない不思議な気持ちになりました。

(中島)



# 名栗いつでもここカレンダー 12月「師走」

ふくしの森ステーションなぐり TEL/FAX 042-979-1133  
 メール syakyo-naguri@hannosyakyo.or.jp

日 Sun	月 Mon	火 TUE	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	
		赤鼻のトナカイ 作詞 新田宣夫 作曲 マークス ショーン 真赤なお鼻の トナカイさんは いつもみんなの 笑いの でもその年の クリスマスの日 サンタの おじさんは 言いました 暗い夜道も ピカピカの お前の鼻が 役に立つのさ いつも泣いてた トナカイさんは 今宵こそはと よろこびました					1
2	3	4	5	6	7	8	
		<b>なぐりの茶の間</b> 午前10時～午後4時 保健センター名栗分室 <b>おおふなと夢商店街支援市</b> 正午～ 保健センター名栗分室	<b>ふれあい昼食会</b> 午前11時～午後1時30分 ふるさと会館	<b>ちびっこランド</b> 午前9時30分～正午 保健センター名栗分室 <b>もいがわらお茶飲み会</b> 午前11時30分～午後2時 9区自治会館			
9	10	11	12	13	14	15	
		<b>なぐりの茶の間</b> 午前10時～午後4時 保健センター名栗分室 <b>むーまわくわく体操</b> 午後2時～3時30分 保健センター名栗分室	<b>湯/沢サロン</b> 正午～2時 湯の沢自治会館	<b>ちびっこランド</b> 午前9時30分～正午 保健センター名栗分室 <b>サロンあすなろ</b> 午後1時30分～3時 あすなろ会館	<b>健康相談</b> 午前10時～11時 小物公会堂		
16	17	18	19	20	21	22	
 毎週、木曜日・金曜日は 健康づくり支援課の職員 が在席しています。		<b>なぐりの茶の間</b> 午前10時～午後4時 保健センター名栗分室 <b>むーまわくわく体操</b> 午後2時～3時30分 保健センター名栗分室	<b>中組地区お茶飲み会</b> 午後1時～3時 中組集会所 <b>中央サロン</b> 午前11時30分～午後2時 保健センター名栗分室		<b>楽々びんびんげんきかや</b> 午後1時30分～3時 あすなろ会館		
23/30	24/31	25	26	27	28	29	
年末年始休館日 (30日)	年末年始休館日 (31日)	<b>なぐりの茶の間</b> 午前10時～午後4時 保健センター名栗分室	<b>むーまわくわく体操</b> 午後2時～3時30分 あすなろ会館			年末年始休館日	