

## あなたも『ねこの手サービス』の会員に登録しませんか？

### ■入会条件（利用会員も協力会員も次の全ての条件を満たしている方）

- 原村社会福祉協議会の会員であること。※
- ねこの手サービスの入会金（1,000円）を納めていること。

※社会福祉協議会の会員とは、社協の事業に賛同をいただき、社協会費（年間1,200円）を納入していただいた方です。

会員には、サービスを受ける「利用会員」とサービスを提供する「協力会員」があります。

- 利用会員・・・おおむね65歳以上の高齢者や、障がいのある方、子育て中の方、けがや病気で療養中の方など、日常生活の中で、家事などの援助を必要としている方。
- 協力会員・・・空いている時間と力を提供していただける、ボランティア精神を持ち、研修を受けた方。  
※協力会員の研修は登録状況を見て、随時開催します。

第1回の協力会員の申込み受付は、3月末から行います。

また、ねこの手サービス事業は、5月の開始を目指しています。

### 利用料金

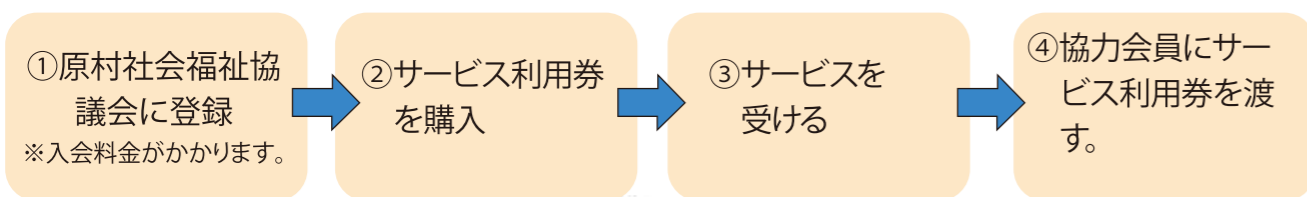
区分	1時間の利用料金	1時間を超えた場合の30分あたりの利用料金
午前8時30分～午後5時（昼間）	600円	300円
午前7時～午前8時30分（早朝） 午後5時～午後8時（夜間）	700円	350円

※1回あたりの利用時間が1時間未満であっても1時間あたりの費用をいただきます。

※1回あたりの利用時間が1時間を超えた場合、30分券を利用できます。

- お盆（8月13日～8月16日）、年末年始（12月28日～1月4日）は利用できません。
- 時間は、午前7時～午後8時ですが、特に必要と認めた場合はこの限りではありません。

### 利用の流れ



ちょっと困ったら『ねこの手サービス』を利用してみませんか

活動を通してめざす大切なもの

- 会員相互の「お互いさま」という気持ち
- 対等な立場で「支えあう」「学びあう」という気持ち
- それによって、芽生える信頼関係を育てていく

問い合わせ先

原村ねこの手サービス運営委員会  
原村社会福祉協議会

電話79-7228

FAX 79-7093

E-mail soumu@haramura-shakyou.or.jp

原村ねこの手サービスって？

高齢の方や障がいのある方、病氣療養中の方、子育て中の方が、日常生活において家事などの援助が必要になつたりすることがあります。そんな時、誰もが住み慣れた地域で、『ありがとう』『お互いさま』の心で共に支え合い、安心して快適に生活することができたら...

なぜ有料なの？

『助け合い精神』や『お互いさま』という気持ちは、ボランティアも一緒です。しかし無償によるサービスでは、利用者がお礼の心配や遠慮、気詰まりを抱くことがあります。そこで、サービスの利用料として多少の金銭を支払うことにより、気持ちよくサービスを受けられるよう配慮しました。

# 原村ねこの手サービス始めます

「ありがとう」、「お互いさま」地域で支え合う福祉の村づくり

メニュー

- 〈日常生活の支援〉
  - ・食事の支度 ・買い物 ・ごみの処理 ・住宅の清掃
  - ・病院の付き添い ・草取り ・家庭菜園
  - ・簡単な大工仕事 ・ペットの世話 ・縫物
  - ・文書の代読、代筆 ・雪かき ・その他
- 〈育児支援〉
  - ・こどもの世話 ・一時預かり

※お話相手は、無償の傾聴ボランティアを紹介します。

★サービス提供に関しては、ねこの手サービス担当者が事前に調整します。



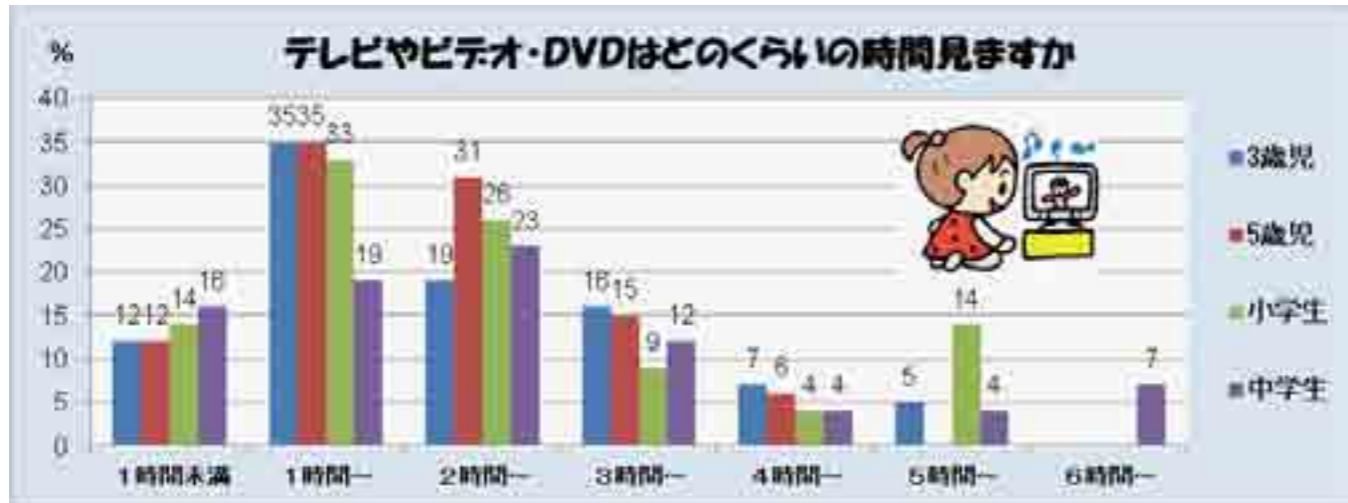
●表紙写真／原村保育所で行われた「節分の会」  
園児たちが紙で作った豆を投げ、現れた鬼を追い払っていました。また、豆まきの前に先生から、心の中にも「なきむし鬼」や「おこりんぼ鬼」、「いじわる鬼」がいるとお話があり、園児たちは心の中の鬼も追い払った様子でした。

CONTENTS

- 原村ねこの手サービス始めます 2-3
- 原っ子保健だより 4-5
- 始めよう！生ごみリサイクル 6
- サラダチャンネルがデジタル放送に切り替わります 7
- くらしの情報 8-11
- 行政情報 12-13
- 保健・福祉の掲示版 14
- くらしのガイド 15
- はらむらとぴっくす 16-17
- はじめまして1才6ヶ月です 18



今年度のテーマは、「大切にしよう目の健康」です



(平成23年度生活実態調査より)

平日は、1～3時間のお子さんが多いですが、休日になるともっと多くなる傾向があります。また家庭で時間を決めていない子どもたちがとても多いです。



現代の子どもたちは、テレビやゲーム・パソコンなどのOA機器による目の酷使が日常的になっているようです。

長時間のテレビ・ゲーム・パソコンなどが目や体におよぼす影響

- 目が疲れる
- 視力が落ちる
- 目がかすむ
- 目が痛む
- 頭痛
- 肩がこる
- 背中が痛む



### 目にやさしい生活をしましょう

テレビやゲームなどの時間を家庭で決める、また1時間ごとに目を休めるなどして、目をいたわりましょう。

### ブルーベリーミルク寒天

- 【材料】  
 粉寒天…4g 水…200cc  
 牛乳…300cc 砂糖…70g  
 生クリーム…200cc  
 ※ブルーベリー…150g ※砂糖…40g

- 【作り方】  
 ①鍋に粉寒天と水を入れて、数分沸騰させたら、牛乳を加える。沸騰直前で火を止め、砂糖を入れ溶かす。型に入れ、冷やし固める。  
 ②※のブルーベリーと砂糖を煮て、ブルーベリースソースを作る。  
 ③寒天が固まったら、ブルーベリースソースをかける。



目によい食べ物? (Eye-friendly foods?)

- ビタミンA カロテン
- アントシアニン

# 原っ子保健だより

平成24年3月 原っ子保健委員会

原っ子保健委員会では、平成20年から歯の健康について取り組んできました

## おもな取り組み内容

毎月8のつく日（8日・18日・28日）は、「歯の日」  
 ⇒有線放送による、村内への広報の実施

保育所・小・中学校では・・・



## むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

- 甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない
- よくかんで食べる
- 食事の後はしっかり歯みがきをする



## サラダチャンネルがデジタル放送に切り替わります

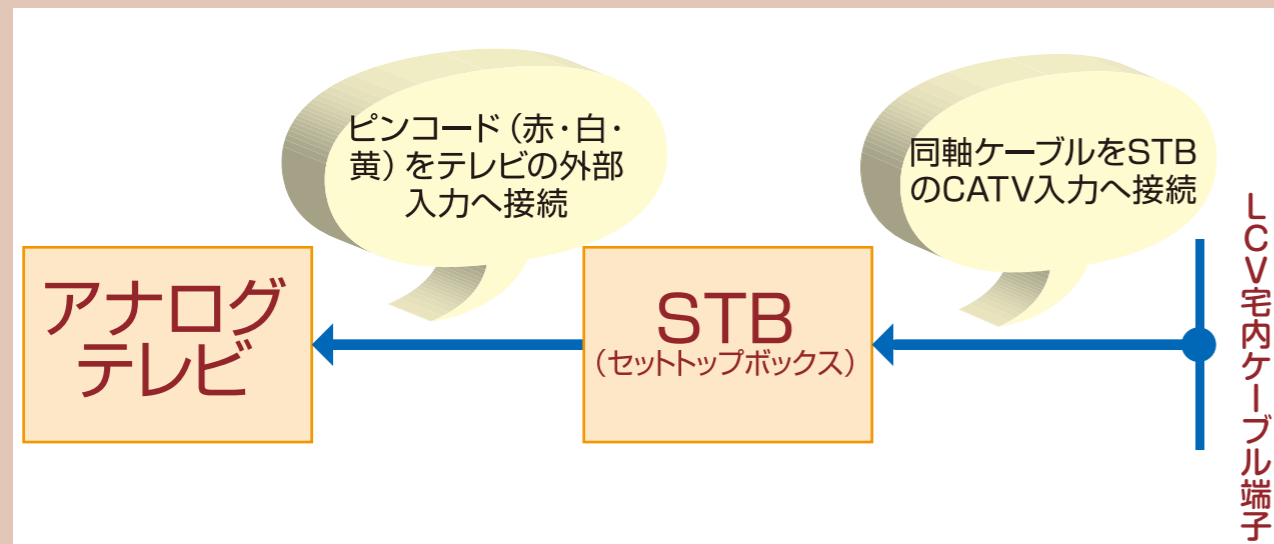
現在サラダチャンネルは、従来どおりアナログ放送でご覧いただいておりますが、エルシーブイ(株)放送エリア内の行政チャンネル(岡谷市・諏訪市・茅野市・原村・辰野町それぞれのケーブルテレビ自主放送)は、平成24年4月1日正午から一斉にデジタル放送に切り替わるように準備を進めています。

※詳しくは、広報はら3月号と一緒にお配りした「行政チャンネル放送デジタル化のご案内」をご覧ください。

### ■デジタル放送でサラダチャンネルをご覧になる場合の注意点

①アナログ放送用テレビ(ブラウン管テレビなどの、アナログ放送のみを受信するテレビ)をお使いの方へ

デジタル放送対応テレビを購入していただくか、エルシーブイ(株)から、STB(セットトップボックス)をレンタル(借用)して、下の図のようにつないでいただく必要があります。



※すでにデジタル放送対応テレビをお使いの方は、新たにSTBをレンタルする必要はありません。ただし、サラダチャンネルをご覧になる場合は、チャンネルの再設定が必要になります。

②デジタルテレビ、STB等のチャンネル再設定が必要になります。

詳しくは、広報はら3月号といっしょにお配りした「行政チャンネル放送デジタル化のご案内」の2ページ目以降をご覧ください。

その他、サラダチャンネルのデジタル放送開始に関する詳しい内容は、広報はら4月号でお伝えします。

#### 【サラダチャンネルに関する問い合わせ】

村づくり戦略推進室広報係  
電話 79-2205  
平日、午前8時30分～午後5時15分まで

#### 【ケーブルテレビ、STBレンタルに関する問い合わせ】

エルシーブイ株式会社  
電話 0120-088-644  
午前9時～午後6時まで

～ごみ減量化による循環型社会の形成を目指して～

## 始めよう!生ごみリサイクル

### ■ダンボール箱を使ってみよう!

ダンボール箱に生ごみを入れて堆肥にするダンボールコンポストの作り方について紹介します。少ない費用で、冬でも室内で堆肥作りが可能です。ぜひお試しください。

#### 準備するもの

- ダンボール箱(容器)  
大きさは、10kgのみかん箱程度。  
※薄い箱の場合は二重にすると良い。
- ダンボール箱(容器)  
大きさは、10kgのみかん箱程度。  
※薄い箱の場合は二重にすると良い。
- 基材(ホームセンターなどで購入できます)  
・腐葉土5kg、米ぬか3kg  
または、ピートモス15ℓ、もみがらくんたん10ℓ
- 下敷き用ダンボール  
(箱の底に敷き、強度をあげます)
- スノコ、ビールケースなど  
(風通しを良くするための、箱の足用)
- 床の汚れ防止の敷物(ダンボールなど)
- シャベル ○温度計 ○ビニールシート

#### つくり方

##### ①ダンボール箱で容器を作る

- ・箱の底から基材が出ないように隙間をガムテープでふさぐ。
- ・側面の取っ手の穴もふさぎ、各辺も内外ともガムテープで補強する。
- ・箱の内側の底に下敷き用のダンボールを敷き、二重にする。



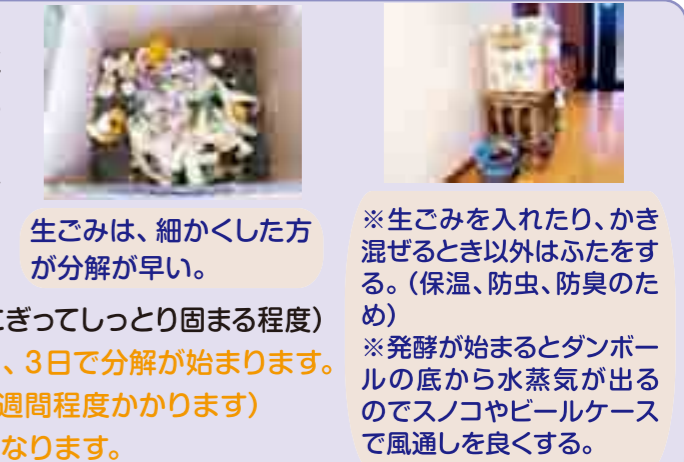
##### ②床をつくる

- ・基材の腐葉土、米ぬかをシートの上でかき混ぜダンボールに入れる。  
(ピートモス、もみがらくんたんも同じ要領ですが水をいれて混ぜた方が良いです)
- ・スノコやビールケースなどの上にダンボール箱を載せ、温度が10℃以上の場所(冬は室内)に置く。



##### ③生ごみを入れる

- ・1日に約500g程度入れ、全体をよくかき混ぜて空気が中に入るようにする。(生ごみを入れない日も同様にかき混ぜる)
- ・温度計を差し、温度変化で微生物の働きを確認する。
- ・水分が少ないと発酵温度が上がらないので、米のとぎ汁などの水分を加える。(水分状態の目安は、にぎってしっとり固まる程度)
- ・腐葉土と米ぬかの場合は、生ごみを入れてから2、3日で分解が始まります。  
(ピートモスともみがらくんたんの場合は、1～2週間程度かかります)
- ・発酵が始まると温度が上がって30～50℃くらいになります。



##### ④生ごみの投入の終了・熟成

- ・③を繰り返し行い、3カ月くらいで生ごみを入れるのをやめる。  
※生ごみを入れても分解が進まず、べたべたする感じで、腐敗臭がするころがやめ時。
- ・生ごみを入れるのをやめた後、ときどき水分調整とかくはんをしながら1ヶ月程度熟成させる。  
または、畑や庭などの土と混ぜて、1ヶ月おいてから堆肥として使う。(※次の床に使うため少し残す)

問い合わせ先 建設水道課環境係(電話79-7933)