

ネットワーク通信

NO. 53 (H28. 8. 2発行)

長井市社会福祉協議会

〒993-0011

長井市館町北6-19

☎ 0238-88-3711(代表)

☎ 0238-87-1822(直通)

FAX 0238-88-3712

今年も雨が続く日がほとんど無かったような気がしました。セミの鳴き声が聞こえ始め、夏も近づいてきたなと感じます。たまには、夏も過ごしやすいいいですね。

平成28年度 第4回 定期交流会

三淵溪谷ボートツーリング体験を行いました

7月28日(木)、14名の方に参加いただき、三淵溪谷ボートツーリング体験と長井ダム見学を行いました。ボートツーリングの定員の都合で、ボートツーリング班・ダム見学班と2班に分かれ体験しました。

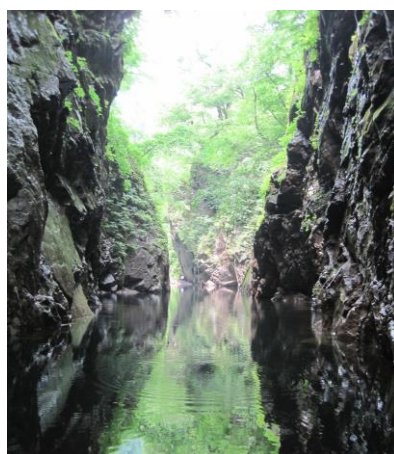
ダム見学は職員の方に説明してもらい、なかなか入ることが出来ないダムの内部を見学し、エレベーターでダムの上に出ました。

子どもたちの反応は大喜びで柵越しにダムの下を覗いたり、「高くて怖い。」などさまざまでした。また、ヤッホーポイントでは何度も「ヤッホー！」と叫んで満喫していました。大人の方も質問をしながらダムの内部に興味深く見学されていました。

ボートツーリング乗り場は、湖面広場にある合地沢(がっちざわ)に発着場があり、2艘のボートに5人ずつ乗船し、三淵溪谷(みふちけいこく)へ向かいました。乗ったレスキュー用ボートは電気のバッテリーなので、エンジン音が静かで環境にやさしいボートです。

三淵溪谷まで1時間の船旅が始まりました。湖面の色はエメラルドグリーン、両側は黄緑色の木々と山々が続き、水は湖の底まで見えるほど透明度があり、鏡のように湖面の奥深くまで景色が映り、目がくらむほどの美しさでした。途中、船頭さんの案内を聞きながらボートは静かに卯の花姫伝説が残る三淵溪谷へ。そこは驚くほどの別世界でした。ひんやりとした空気、霊気が漂っているような荘厳な気配、パワースポットと言われる理由がわかります。自然にできた高さ50mの断崖絶壁が続く溪谷を「声を出さないように。」「ここで、手を合わせてください。」などの案内を受けながら通り抜けをしました。乗船後、「毎週でもきたい。」「季節ごとにきてみたい。」「参加して良かった。」などの声が聞かれました。

昼食はアトリエパッションへ行き、いろいろな話をしながら楽しく過ごしました。夏休み期間中でしたので、小学生にも多数参加してもらい、大変楽しい交流会でした。



平成28年度 第5回 定期交流会

“定住している方と定住を考えている方の集い”に参加してみませんか！

今回初めての企画となります。
震災後、長井市に避難して定住された人達の親睦を図るためと、定住を考えている人達が先輩定住者の方達に不安や悩みを相談したり、アドバイスをもらったりと、自由に話せる集いです。

また、市の担当者にも参加していただき、市営住宅（定住促進住宅ながいみなみ含）の再契約方法や長井市独自の定住促進補助金制度などの説明があります。

ほかに聞きたいことがある方は、事前に生活支援相談員まで連絡してください。当日、市の担当者から回答していただきます。

平日のお忙しい時とはおもいますが、みなさんのご参加をお待ちしています。



日 時：8月23日（火）10時～12時

内 容：●市の担当者からの情報提供

◎住まいについて

- ・市営住宅（定住促進住宅ながいみなみ含）の申込（再契約）方法
- ・中古・新築住宅を購入する場合の補助金制度など

- 定住している人の親睦を図ると共に定住を考えている人と交流を通して、アドバイスなどする。

申込締切：8月17日（水）

申込・問合せ先：長井市社会福祉協議会

☎ 88-3711/87-1822（直通）

担当：鈴木・手塚 まで

やまがた暮らし相談会が開催されます

みなさんのお手元にも届いていると思いますが、米沢市にて「やまがた暮らし相談会」が行なわれます。個別相談ブースと移住された方との懇談会があります。出入り自由の相談会ですが、特定の資料がほしいときや託児をお願いしたい方は、事前申し込みをしてください。

〈置賜会場〉

日 時：8月28日（日）11:00～15:00

場 所：アクティー米沢 2階大会議室他（米沢市西大通1-5-5）

タイムスケジュール

11:00～15:00 相談ブースでの個別相談（5つのブースが用意されています。）

13:00～15:00 山形に移住した方とのフリートーク



～豆知識～ ストレス対策あれこれ

ストレスは何か嫌なことがあったり、忙しいときに感じる人が多いと思いますが、普段の生活を送っていてもストレスは溜まります。今回はストレス対策をご紹介します。

- ・身近な自然を五感で味わう。（鳥のさえずり、木々の緑、花の香りなど）
- ・ゆっくり腹式呼吸、ストレッチ
- ・緊張を細切れにする（小休止を取り入れ、気分転換）
- ・手軽にできるリラクゼーション（息抜き）を日課にする
- ・親しい人との交流



・笑顔のすすめ。鏡の前で笑ってみる。自分が笑うだけでなく、周りを笑わせる（同僚や部下、友人、家族が笑顔になれば、その笑顔で自分も笑顔になる）

○自分に合ったストレス対応策のバリエーションを多くもちましょう

×寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるだけで、ストレス解消になりません

あとがき・・・8月6日（土）は、【ながい水まつり】です。夜7時30分から、3,000発の花火が打上げられる最上川花火大会、日中は、魚のつかみどり大会やダム湖面巡視体験など、お子さんと一緒に楽しめるもの。夕方6時から豪華賞品があたる【ゆかたの似合う女性コンテスト】があります。電話での受付で、先着10名様で締切です。挑戦してはどうでしょうか。暑い夏を工夫しながら乗り切ってください。