



スマイル&ホープさん ～福祉施設新規採用職員訪問記～

望月さん 沢井さん 三浦さん

聴き役もスマイルで

「うん、わしのはなしを聴いてくれるのでうれしいんだに」

今回のスマイル&ホープさんは、一昨年の秋、松尾代田に開設された特別養護老人ホームシルバーハウス「ゆめの郷」の介護員三人です。緑に囲まれた建物の中には、自然の光が取り入れられ、廊下も広く、木の香と、木の温もりが感じられました。

三浦彩さん、沢井美樹さん、望月弘美さんの三人は、今年四月に採用されたばかりの、笑顔が可愛い新人介護員です。

— どうしてこの施設を選んだの？ —

「短大生の時にボランティアでこの職場で体験させてもらい、気に入ったからです」

— 学生の時と今と変わったことはありますか？ —

「ありがとう」の感謝の心を伝えたい



「責任の重さを感じています」
— 常に心がけていることは？ —
「いつも、ありがとう」の感謝の気持ちを言葉にして伝えるようにしています。特にショートステイ（短期入所）の方とは、目線を同じにして話をしながら、自分のことを知ってもらうような心がけています。」

— 夜勤もあるのですか？ —
「あります。一番緊張します」

— ストレスがたまりませんか？ —
「休みの日に友達と話しをするので大丈夫です」

笑顔がチャームिंगな三人。
「もっと勉強をし、先輩の皆さんの話を聞いて自分を成長させたい」と意欲を語ってくれました。



第 63 号

発行 月 年 7 月
平成 21 年
社 会 福 祉 法 人 飯 田 市 社 会 福 祉 協 議 会
〒 395-0024 飯 田 市 東 栄 町 3108-1
T E L : 0265 - 53 - 3040
F A X : 0265 - 53 - 3186
HP : <http://www.iidashakyo.or.jp/>
e-mail : is013@iidashakyo.or.jp
刷 印
龍 共 印 刷 株 式 会 社

● おもな内容 ●

- 1 面 スマイル&ホープさん
- 2 面 配食サービスボランティア・地域への福祉還元事業
- 3 面 シリーズ：ちょっといいお話し
- 4 面 シリーズ：うつ病気で困ったら？
- 5・6 面 第 31 回ふれあい広場
- 7 面 社協役員体制・善意銀行
- 8 面 情報コーナー



地域支えあい活動

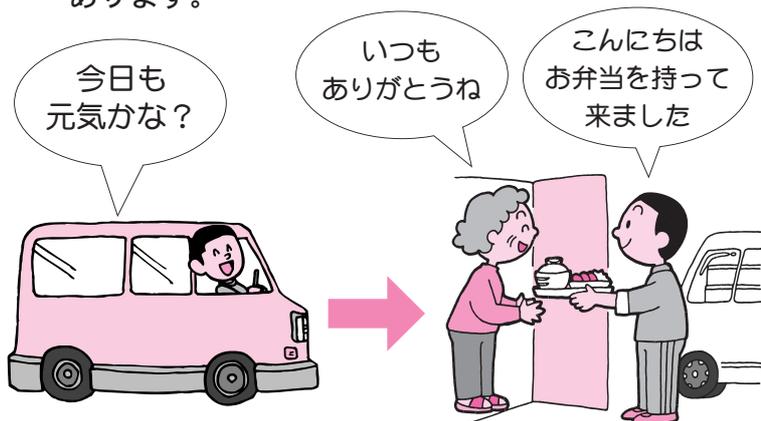
配食サービスボランティアに登録しませんか？

飯田市社会福祉協議会では、高齢者の方を対象に配食サービスをしています。
お住まいの地区内で配食サービスを利用しているお宅に安否確認を兼ねて、
お昼のお弁当を配るボランティアさんを募集しています。

どんなことをするの？

- 利用者宅へお弁当の配達及び回収
- 安否確認

※年末年始・祝祭日に配達していただくことがあります。
※配食場所は、お住まいの地区外になることがあります。



こんな方を求めています

- 自動車免許をお持ちで、お昼の時間帯に活動が出来る方
- ★週1日でもOK!
- ★年齢・性別は問いません!

※1食につき200円と、
走行距離/km×35円を
お支払いします。



お問い合わせ・お申し込み

飯田市社会福祉協議会
地域福祉係
TEL53-3182
配食サービス

地域への還元事業

飯田市社会福祉協議会では、介護保険事業収益部分を、地域福祉に活用していく為、下記の事業を実施しました

- 平成19年度分収益金の還元事業
 - ①AEDの設置（飯田市立図書館、飯田市公民館、飯田市美術博物館、松尾公民館、風越山麓研修センター、サンヒルズいいだ）……飯田市へ寄贈 189万円
 - ②AEDの設置（北部、上郷、竜東デイサービスセンター、特養遠山荘）
- 平成20年度分収益金の還元事業（実施予定）
飯田市民生児童委員協議会の「おめでとう赤ちゃん訪問活動」に合わせて生後4ヶ月ころの赤ちゃんのいる全てのご家庭に対して記念品をプレゼント
……100万円（記念品購入費）

シリーズ
その14



ちょっと いいお話

～家庭で気軽につくれる
旬の保存料理～

おじょうぶに
ああがりて

春に蒔いた種や、植えた苗が、眩しいお日様の
下ですくすくと天に向かって伸び、一日一日の
成長の変化が肌で感じられる季節になりました。
汗を流すことの楽しさ、収穫の喜びを家族
で分かち合いましょ。

夏の光を浴びて大きくなった野菜や果物がたくさん採れる時
期、一粒でも大切に上手に味を生かしましょう。

初夏のジャム

～フレッシュジャムは季節の便り～

いちじくのワイン煮

- 【材 料】 ・いちじく 10個（実の割れていないもの）
・赤ワイン 400ml
・砂糖 大さじ4杯
・しょうが 50g

- 【作り方】 ①鍋の中にワインと砂糖、薄切りにしたしょうが
を入れ、砂糖がとけるまで煮る。
②いちじくを加えて弱火で煮て味をしみこませる。
※冷凍可

ブルーベリージャム

- 【材 料】 ・ブルーベリー 500g
・砂糖 150g（ブルーベリーの30%）

- 【作り方】 ①ブルーベリーは水洗いして水分を切る。
②鍋に①を入れて、砂糖を入れ上から少しずつ
ぶし、30分～1時間置く。

※水分が出てきたら火にかける（中火）。
※あくをすくい、とろっとしたら火を止める。
（途中味をみて味を整える。）
※冷凍可



畑のルビーと呼びたい美しさ

しそジュース

暑い夏の日にぴったりの滋養たっぷり
疲れがとれるジュースです。

- 【材 料】 ・赤じその葉 100g
・砂糖 300g
・酢 100cc

- 【作り方】
①赤じその葉を洗い、
水3カップを沸騰させて葉を入れ、
強火で煮る。
②煮立ったら中火にして5分煮て、
葉の色が変化したら
火を止め、
こす。
③砂糖と酢を加え、
ひと煮立ちさせ
あくをとる。
④冷蔵庫で保存。

※好みに薄めて氷を
入れてどうぞ！



まめめひざり言

マイペースで妻と一緒に

「晴耕雨読」

団塊世代の私は、この春長いサラ
リーマン生活にピリオドを打ち、新
たなスタートを切りました。

再就職は、家の農業です。

もともと勤めながら休みの日や
朝晩等に、親の残してくれた農地を
荒廃させないよう、また少しでも稼
ぐことができればと頑張ってきました。

しかし、農業は大変なほど好きなこ
ともあり、晴耕雨読で張りきって始
めたのです。

また、メタボ解消と筋力維持のため、
早朝ウォーキングを妻と始め順
調なスタートを切ったのですが、二
週間足らずで腰から足にかけ痛み
が出て、歩くこともままならないほ
どになってしまいました。

椎間板ヘルニアで神経を刺激し
ており簡単には治らないよと医者
に言われて治療を続け、一カ月後
には何とか農業ができるようになり、
リンゴや桃の消毒・摘果、水田作業
等身体と相談しながら、収穫を楽し
みに取り組んでいます。

「気の緩みだから」とか「急に無理を
して農業をするもんでな」とか言わ
れましたが、生活の変化が、心と身
体のバランスを崩したのかなあと
思うところです。

先頃、我が水田に合鴨の親子が訪
れ、母鳥と雛が四羽寄り添って田を
泳ぎ回る微笑ましい光景を見せて
くれました。写真に収めようと近寄
ると逃げたしまい、外敵から守ろう
とする母鳥の愛を感じたところで
す。雛が無事成長し、また来てくれ
ることを楽しみに、そして無理せず
ペースを保って環境にやさしい農
業に精進したいと思うこの頃です。

（文中の「ゆるみ」は、ゆるみではなく、ゆるみです。）

●いわゆるうつ病

最近、うつ病が増えていと言われますが、うつ病とはなんでしょう。実は、現在多くの場面で使われる「いわゆる」うつ病という用語はひとつの病気を指して使われていま

シリーズ
その1

「うつ」病への正しい理解を!

「うつ病」は脳のトラブル?、心の風邪?

十分な休養と薬による治療が大切

飯田病院 精神科 松本 武典 医師

一人で悩まず、相談してみる事が第一歩です

せん。この場合のうつ病という言葉には大きく分けて二つの状態が含まれています。一つは、ストレスに対する気分の落ち込みなど通常の心理的な反応が強まったものとして考えられる状態です。(本稿では「うつ病以外の抑うつ状態」として話をすすめません。)

もうひとつが以前からうつ病と呼ばれている病気で、現在では「古典的」うつ病とか「中核的な」うつ病と呼ばれることもあります。ストレスに対する通常の反応とは質的に異なったものと考えられ、一言でいえば、生物として活動の全ての面においてエネルギーが枯渇してしまった状態です。

●通常の反応と

「中核的なうつ病」

誰でも何か失敗したり、嫌な目にあったりすれば、憂うつな落ち込んだ気分になります。好ましいものではありませんが、これは自然な通常の反応です。しかしストレスが強くなると、不安で落ち着かなくなったり、泣けてきたりする場合もあります。このような場合「うつ病以外の抑うつ状態」とされることがありますが、後述する「中核的なうつ病」とは違い、ストレス場面から離れれば、概ね普通の生活することができ



ます。休日には少し気分が楽になり、趣味などで気晴らしができ、通常の反応の延長線上にあると考えられるものです。

ところが「中核的なうつ病」の場合は事態が異なります。場面に関係なく重苦しい気分が毎日ずっと続き、何をやる気力もなくなり、趣味もできなくなってしまう。話すことも億劫になってしまい、重篤になると表情がなくなり感情を表現することも涙を流すこともできなくなってしまう。生物としてのエネルギーが枯渇してしまっているの、食欲、性欲、睡眠など本能的な機能も失われます。これは通常の反応とは質的に異なった状態なのです。

●うつ病、うつ状態から

回復するためには

まず「中核的なうつ病」の場合、一番必要なのは休むということ。うつ病はエネルギーが減ってし

まい、脳が正常に働けない状態なので、いくら頑張ろうとしてもうまくいきません。しっかりと休んで充電するのが回復への一番の近道なのです。また抗うつ薬の有効性も知られています。脳が正常な働きを回復するのを援助する働きを持っています。

一方、「うつ病以外の抑うつ状態」の場合は、ストレス対処の工夫が必要。出来事には必ず多面性があるもので、何か別の見方、受け止め方はないか、他人の意見も参考して考えてみる(認知療法的な手法)などの工夫です。

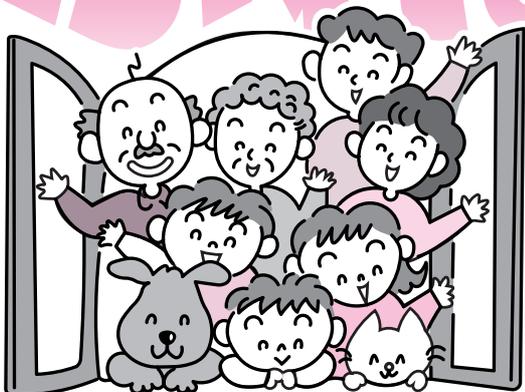
悩みごとは自分だけで抱え込むとうまくいかないものです。まずはひとりで悩まずに相談してみることが大切です。



体がつらいときは
立ち止まって少し
休んでみませんか

第31回

ふれあい広場



ハンディを持つ人も持たない人も、子どもも、大人も、同じ地域で暮らす仲間同士が自主的な市民活動を通して「共に生きる社会づくり」を目指します。

2009年 7月24(金)日・25(土)日・26(日)日
(AM10:00~PM7:00 26日のみPM3:00終了)

皆様にご協力いただいた、チャリティーオークション、愛のバザーによる収益金は、ボランティアの育成やその活動資金として使用するほか、災害発生時のボランティア活動用基金として大切に活用させていただきます。

飯田勤労者福祉センター
(さんとぴあ飯田) 東栄町3108-1

地域の皆さんに支えられて31年—著名な作家のご寄付による

愛のチャリテイオークション

益金は「地域福祉」活動に使用します

3日間

26日15:00
入札締切
受渡し後日

♥入札の方法♥

- 入札用紙に「金額」を記入して「入札箱」に入れてください。
- お一人様何回でも入札出来ます。
- 最高値で入札された方に作品が落札されます。
- 落札された方には後日電話にて連絡いたします。



福祉展

福祉施設や学校などから出品された力作。ぜひ、見に来てください。

3F

下伊那農業高校インターアクトクラブによる国際支援活動の展示もあります。

1F

入れ歯回収箱設置、国際協力に使われます

不要な入れ歯を寄付してください！
入れ歯の金属を集めてリサイクルし、ユニセフを支援します。

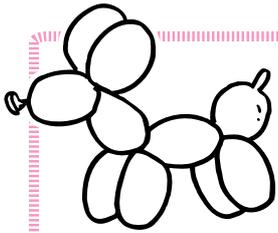
外貨募金にご協力ください

自宅で眠っている外国のお金を寄付してください！
地域福祉活動の支援に使わせていただきます。



○ 駐車場 ○

駐車場は、飯田勤労者福祉センターの駐車場をご利用下さい。係員がご案内いたします。また、できるだけ乗り合わせてお越し下さい。



24(金) AM10:00 ~ 12:00 **25**(土) PM1:30 ~ 3:00

風船を使った心と体の機能訓練

バルーンリハビリ

※24日午前、一緒に勤労者福祉センターを、風船で飾り付けませんか。



26日

10:00~15:00

ステージコーナー

- 豊丘太鼓
- 手話ダンス
- ハーモニカ演奏
- マジックショー
- よさこいソーランなど

木工体験

ふみ台づくり

先着**50**名 材料費**500**円

25(土)・**26**日



愛のバザー

市民の皆さんより
寄せられた
バザー用品を販売します

- 屋** ジャム、クッキー
台 カステラ・カレー
村 さば寿司・焼きそば
かき氷・焼き鳥など



避難所運営体験

ゲーム

24(金) PM1:30~3:00

25(土) AM10:00~11:30

25(土) **26**(日) AM10:00 ~ PM3:00

1F

楽しい防災コーナー

- ゴミ袋で作る雨合羽
- 非常用スリッパなど

子どもと子ネコの小さい眼を通して生命と平和の大切さを訴える感動の物語。

24(金)

① 19:00~

25(土)

① 10:00~

② 14:00~

アニメ映画

クロがいた夏

80分
入場無料

26日

① 10:00~



飯田市社会福祉協議会 基本理念

わたくしたちは 地域と命の尊さを守るため
「新たな福祉の創造による改革」を行い地域社会に貢献します

新しい役員体制が決まりました

任期：平成21年6月27日～23年6月26日

(あいうえお順)

理事名簿				理事名簿			
所属	及び	役職名	氏名	所属	及び	役職名	氏名
会長	識見を有する者		山内 章圭	社会保険労務士			西尾 玲子
副会長	識見を有する者		福田 富廣	中小企業診断士			林 郁夫
副会長	上郷地域まちづくり委員会	健康福祉委員会副委員長	池田 丈夫	飯田市保健福祉部長			原 重一
副会長	税理士		原 久	竜東デイサービスセンター運営委員会	運営委員長		平沢 英彦
常務理事	識見を有する者		久保田吉則	千代地区まちづくり委員会	健康福祉委員長		淵田 隼人
	飯田市民生児童委員協議会	会長	伊野 昭次	監事名簿			
	橋南まちづくり委員会	健康福祉委員長	大田 博三				
	識見を有する者		草間 秀成				
	三穂まちづくり委員会	会長	塩澤 正夫				
	座光寺地域自治会	健康福祉委員長	清水 明		氏名		
					安 静 章 雄		
					増 澤 ヨシ子		
					吉 澤 利 久		

新第三者委員

事業所の職員に言いづらい場合は公平な立場で相談にのってくれる「第三者委員」にご相談ください。

受付：午前9：00～午後5：00

氏名 連絡先
 田中義人 080-5144-7584
 佐藤エミ 080-5144-7582
 吉澤健 080-5144-7583
 任期：平成21年6月27日～23年6月26日

「善意銀行」～あなたと福祉をつなぐ窓口銀行～

尊い善意に基づいて提供して下さる「金銭」「物品」を、支援を必要とする方々のために活用させて頂いています。

あたたかなご厚意に感謝いたします

平成21年2月16日～平成21年4月22日の間にお寄せ頂きました「善意」をご紹介します。(順不同・敬称略)



預託者名	預託内容/金額
匿名 (地域福祉へ)	80,700 円
あいおい損害保険㈱ゆにぞん募金 (風越寮、慈恵園へ)	100,000 円
飯田商工会議所 女性会 (地域福祉へ)	30,000 円
ピアゴ飯田駅前店 (地域福祉へ)	34,926 円
アピタ飯田店 (地域福祉へ)	31,226 円
飯田市ボランティアセンター (古切手換金分)	7,150 円
長野県労働金庫 飯田支店運営委員会 (地域福祉へ)	380,125 円
飯田信用金庫職員会青年部 (地域福祉へ)	24,835 円
匿名	タオル 100 枚、ひざ掛け 3 枚他
飯田市立和田小学校 児童会 (南信濃福祉研修センターへ)	車イス 2 台
飯田市立高陵中学校 (ゆうゆう、上郷デイ、北部デイへ)	車イス、歩行者、滑り止めマット、前屈測定器
飯田市立飯田東中学校 (飯田荘へ)	車イス 1 台
伊賀良ボランティアグループ (地域福祉へ)	タオル 150 本、プルタブ、古切手、書き損じハガキ
匿名 (上郷デイへ)	DVD プレイヤー、カラオケ
飯田高校ボランティア同好会 (地域福祉へ)	古切手、書き損じハガキ
三菱電機㈱中津川製作所 飯田工場 (L サポートへ)	液晶テレビ、ジェットタオル、掃除機、扇風機
エース企画 (地域福祉へ)	17,410 円
代田佳彪 (飯田荘へ)	業務用加湿器
飯伊よさこい祭り実行委員会 (地域福祉へ)	30,000 円
木下隆 (上郷地区社会福祉協議会へ)	20,000 円
アンサンプル・ファンファール (児童福祉施設の音楽備品購入へ)	60,000 円
エース企画 (市内福祉施設へ)	春の歌まつり入場券
匿名 (市内福祉施設へ)	尿とりパット (4 箱)
イオンリテール㈱ジャスコ飯田店 (飯田市ボランティアセンターへ)	コピー用紙 A4・15 箱、B4・3 箱他



掲 示 板



募集中！ 飯田養護学校ボランティア募集！

< 小学部 >

- 遊びの場面、日常生活場面の支援（なるべく継続をお願いします）
- 10月17日（土）花の木祭の遊び場の安全確保のお手伝い
- 手作りすべりだいの設計、すべりだい作りのお手伝い
- 自転車や遊具の修理

< 中学部 >

- プールの監視補助（7月） ●校外学習付き添い
- 音楽、体育の授業の外部講師
- 清掃 ●グループ学習のお手伝い



< 高等部 >

- 水泳の補助（7月～8月） ●農芸班の手伝い
- 農機具の修理 ●作業準備のお手伝い

< 寄宿舎 >

- 9月4日（金）あじまっ祭りの支援（祭りの準備、出店、手伝いなど）
- 2月28日（日）あじまっ鼓太鼓発表会の支援
- 通常の活動支援

などなど…詳細は下記までお問合せ下さい。

【申込・問合せ】

飯田養護学校 TEL 33-3711

飯田市ボランティアセンター TEL 53-3182

夏休み小学生ボランティア体験



夏休みを利用して、皆でボランティア体験をしてみませんか？

【対象者】小学4年生以上（3年生以下は保護者同伴にて可）
【日時・内容】

① 7/31（金） 10:00～15:00
スルーネットピンポンクラブの皆さん、ガイドヘルプひとみ（ボランティア）の皆さんと一緒にスルーネットピンポン体験をしてみよう！

② 8/3（月） 10:00～15:00
いいだデイの利用者さん、NPOボランティア協会の皆さんと一緒にパルーンアートを楽しもう！

【場所】さんとお飯田 【募集人数】15名程度
【持ち物】タオル・水筒・お弁当 【申込締切】7月27日（月）
【申込・問合せ】飯田市ボランティアセンター
TEL 53-3182 FAX 53-3183
【その他】児童の送迎については保護者の方をお願い致します。

かざこしの里 ボランティア講座

【日時】第1回 7月13日（月）13:30～15:00 講演
第2回 8月10日（月）13:30～15:00 介護講習
第3回 9月2日（水）10:00～11:00 ボランティア体験
※3回連続しての参加でなくても結構です。
【場所】特別養護老人ホームかざこしの里 【参加費】無料
【申込・問合せ】特別養護老人ホーム かざこしの里
TEL 28-2260



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ??

今回のクイズは「都道府県日本一クイズ」です。日本一は下の2つの内どちらでしょう？
答えがわかった方は下記の要領でご応募下さい。正解者の中から抽選で5名様に図書券を差し上げます。

第1問 日本一人口が多い都道府県はどっち？

ヒント：現在の知事は石原裕次郎のお兄さんです。

- 東京都 ●大阪府

第2問 日本一面積が広い都道府県はどっち？

ヒント：とってもさむ～い！

- 福岡県 ●北海道



第3問 日本一隣接する県が多いのはどっち？

ヒント：群馬、山梨、埼玉、愛知、静岡、岐阜、富山、新潟…

- 長野県 ●鹿児島県

第4問 日本一大きな湖があるのはどっち？

ヒント：ゆるキャラ「ひこにゃん」が大ブレイク。

- 滋賀県 ●茨城県



応募要項

50

395-0024

飯田市社会福祉協議会
「おマメで」編集委員会
飯田市東栄町三〇八一

- ①クイズの答え
- ②住所
- ③氏名 ④年齢
- ⑤電話
- ⑥「おマメで」の感想

応募締切 8月末日（当日消印有効）

※クイズの答え、当選者は64号誌面にて発表
※ご応募の際にお書きいただいた氏名等の個人情報
はプレゼント発送以外には使用致しません。
※感想等は匿名にて誌面に掲載させて頂く場合がございます。

62号クイズの答え・当選者

答 え：第1問②リンゴ 第2問①スイカ 第3問②ミカン 第4問①ブドウ
当選者：大谷 順子 様（羽場） 佐藤 藍子 様（伊賀良） 菅沼 和子 様（鼎）
原田 明彦 様（橋南） 遠山ケサ子 様（南信濃）
おめでとうございました！今回もたくさんのご応募ありがとうございました。

たくさんのご応募
おまちしています。

