



いいだ



第 64 号

もっと多くの方々にお店に足を運んでほしい いずみの家の手づくりパンはひと味違います

発行 月 11 月
平成 21 年 11 月
発行
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
TEL : 0265 - 53 - 3040
FAX : 0265 - 53 - 3186
HP : <http://www.iidashakyo.or.jp/>
e-mail : is013@iidashakyo.or.jp
印刷
龍共印刷株式会社

● おもな内容 ●

- 1面 スマイルさん
- 2面 ボランティア体験
- 3面 ちょっといいお話し
- 4面 うつの病気で困ったら？
- 5面 災害時におけるアレルギー問題について
- 6面 赤い羽根共同募金
- 7面 総合支援資金の創設について
- 8面 情報コーナー

「大学の精神保健福祉のコースで精神の関係について学んでいて、精神障がい施設でボランティアをやったことがきっかけです。」
 ～大学で勉強したことと実際の現場を比べてどうですか？～
 「やはりメンバーさんひとりひとりの状態が違うので教科書で学ぶだけではわからないことや、違うな、

今宮球場から風越山の方に向かって歩いていくところからもなくパンの甘い香りが…。
 香りに誘われてお邪魔したのは、社会福祉法人希望の虹 障害福祉サービ事業所『いずみの家』
 今回は精神保健福祉士の大石あす香さん取材させて頂きました。
 ～何故この仕事に就こうと思ったのですか？～

対面販売はやっぱり楽しい、自信がつく



と思うことがあります。」
 ～やりがいは何ですか？～
 「今まで販売が苦手でも出来なかったメンバーさんが、実際に販売に行ってみて上手くいった時はとても感動しますね。やったあ！という感じで。パンの販売を始めてから、下請けの仕事だけやっていた頃よりメンバーの皆さんがいきいきと仕事をしているんです。そんな様子を見ると私もとても嬉しいです。」
 ～好きなパンは何ですか？～
 「ねぎみそロールが好きですが、疲れている時にはクリームパンが食べたくなりますね。食パンやロールパンもおススメです。」と笑顔が素敵な大石さん。
 「これからはもっと多くの方々に店舗に足を運んでもらって、いずみの家のパンを知ってもらいたいです。」と意欲を語ってくれました。





夏休みのボランティア体験をばらまこう！

初めての体験、いろんな人との出会い、楽しい思い出

小学生を対象に七月三十一日六名の参加者がアイマスク体験と、※スルーネットピンポンを体験。八月三日九名の参加者がバレーボール体験と、作成したバレーボールアートをデイサービスセンターの利用者さんへプレゼントしました。

スルーネットピンポンで心の玉が通い合う

午前中、アイマスクをして点字を読んでみたり、どんな物を触ってみただけ、全然分からなくて本当に目の不自由な人はすぐ大変そうです。

午後はボランティアさんや目の不自由な人たちと一緒にピンポンが出



来て良かったです。最初はどこに玉がくるのか全然分からなかったけど、だんだん慣れてきて最後にはもっとやりたいくらいでした。みんなとっても元気で目の見えない人には見えませんでした。

初めての体験でしたが、楽しくできました。目の不自由な人が何人かいたのに、誰が目の不自由な人なのか全然分かりませんでした。いろんな人とふれ合えて良かったです。

【七月三十一日、小学六年生】

マジックで拍手のシャワーをあびて大感激

バレーボールは、初めは恐くて嫌だったけど、だんだん楽しくなってきました。

今村さん(ボランティア団体の方)に「マジックをやって」と言われたので、ビックリしたし、緊張しまし

た。だけど、デイサービスセンターでは拍手のシャワーをいっぱいあびました。マジックでみんな喜んでくれたので、それが感激しました。風船の犬やキリンなど、いっぱい作ったので楽しかったし、面白かったです。

【八月三日、小学二年生】



孫の楽しかった様子が見れました

孫には交流の輪を広げ、支え合い、共に生きる大切さを学ぶ...という大きな目的に手が届かなかったかもし

れませんが、目が見えなくても頑張っている人、年を取っても皆と元気に語り楽しんでいる様子がわかったのかなと思いました。

【七月三十一日、八月三日

参加者の保護者】

子どもが目をキラキラさせて話してくれました

子どもが帰ってくるなり、目をキラキラさせて、ボランティアとは、「させていただけもの」という話をお聞きしたことなど体験したことを話してくれました。

家でもバレーボールで「うさぎ」を作ってくれましたが、素早く作ってビックリでした。

バレーボールを通して出来るお年寄りとのふれ合いも少しは学べたかなと思います。

【八月三日、参加者の保護者】

※スルーネットピンポンとは？

障がいの有無や年齢を問わず、バレーボールスポーツとして全国に広まりつつあるニュースポーツ。一般的な卓球とは違い、卓球台から4cm上にネットを張り、転がすと音がする玉をネットの下を通して打ち合うゲームです。

シリーズ
その15



ちよつと いいお話

～秋の味覚の代表格きのここと
栗をつかった旬の料理～

秋を味わおう 旨し秋

秋はおいしい食べ物がいっぱいです。食卓から生まれる小さな喜び、食卓の向こうの笑顔を想像しながら…。

今年は松茸が不作でしたが、安い材料でぜいたくな気分が味わえ、得した気分になれる、この時季ならではの美味しさを堪能できるメニューです。お母さんのお料理の株が上がること間違いなしです。

簡単栗ごはん

- 【材 料】・お米 3合
・栗 400g～500g
- 【調味料】・酒 大さじ2杯
・正油 小さじ1杯
・塩 小さじ1杯



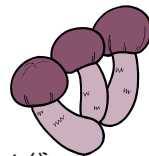
- 【作り方】①炊飯器にお米と調味料を入れ、水を3合の所まで入れる。
②水気を切った栗を入れて全体を軽く混ぜてスイッチオン。
—お好みでごま塩をかけてどうぞ—

- ※・栗は熱湯に10分～20分浸けると皮をむき易い。
・むき栗は冷水に10分程浸けてあく抜きをする。
・渋皮が残っていると渋みが出てしまうのでしっかりむく。

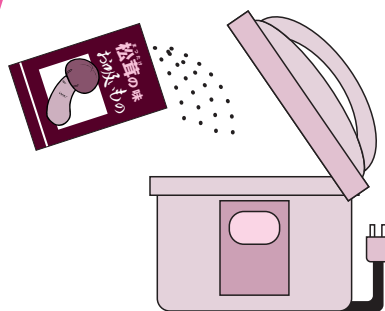
コンポイントアドバタイマ
もち米を使っても
もっちりとして
美味しい。

お吸い物の素で松茸風ごはん

- 【材 料】・お米 3合
・エリンギ 3本
・人参 1/2本
・油揚げ 大判 1枚
・松茸風お吸い物の素 4袋



- 【作り方】①エリンギは食べやすい大きさに切る。
②人参はいちょう切りにする。
③油揚げは油抜きしてから細切りにする。
④洗って普通の水加減にしたお米に材料とお吸い物の素を炊飯器に入れて軽く混ぜてスイッチオン。



まめめいごり言

子供は私の生命 いのち

ある雨の日、私が丸山小学校下校児の為の「立ち番」をしていて、四人固まって来る子供たちに、「お帰りなさい」と声をかけると、そのうちのひとりの女の子がにこにこ笑って、

「行って参りました。お仕事、ごころうさま。がんばってください」

と答えてくれました。恥ずかしげな子、子供らしく無頓着な子…子供たちはさまざまですが、後期高齢者などと言われて老い先もおぼつかない私にとって、元気な子供は「いのち」そのものなのです。

かつて、禿頭オイドルの私は男の子に「どくろ」と言われたことがありますが、子供は残酷なほどまっ正直でおせじやへつらいはありません。

私は家に居ても子供らの声を聞くの外に飛び出して行って声をかけて遊ぶのが今の生き甲斐で、そのときばかりは純真な子供に戻った気がして嬉しくなりません。

「うつ」病への正しい理解を！

なぜ「がんばれ」は禁句なの？

飯田病院 精神科 松本 武典 医師

●うつ病、抑うつ状態

前回、現在「うつ病」と言われている状態は、ひとつではなく、(中核的、古典的な)うつ病とは、通常の心理反応が強まった抑うつ状態と

励ましはかえって自分を追いつめ苦しめてしまう

は質的に異なるということを説明させて頂きました。今回は周りの人の対応についてです。

●うつ病(中核的、古典的)への対応

うつ病の人を励ましてはいけない、という話はお聞きになったことがある方も多いと思います。うつ病では生きるためのエネルギーが全ての面において失われてしまっている状態ですから、もう頑張る為のエネルギーは残っていないのです。うつ病は、なかなか自分では自覚できないことが多く、周囲に励まされると、「どうして頑張れないのか。自分の努力が足りないからか」と自分を責めてしまいます。それでも集中力や注意力も低下してしまっている中で、能率は上がらず、更に自分を責め自信を失ってしまいます。うつ病の回復にはエネルギーを充電する期間が必要です。ですから周囲の人は、本人が休みやすい状況を作ってあげることが大切になります。

また、周りの人が「何か楽しいことがあれば、気分も変わるのでは」と考えるのは自然なことですが、気分転換に誘われたとしても、先に述べたように楽しむ為のエネルギーも失われてしまっているので、上手く気晴らしができません。むしろ、

「せつかく誘ってくれたのに何で楽しめないんだろう。申し訳ない。」と自分を責めてしまうことが多いのです。うつ病(中核的、古典的)は基本的には休養や服薬で必ず回復する病気です。自分から少し出かけてみようかなという気持ちが出てくるまでは、焦って外出を勧めずに、周囲もじっくり腰を据えて待つ方がよいのです。うつ病の時には、自信が無くなり不安が強くなるので、「皆に迷惑をかける。もう仕事を辞めるしかない」と思うことがあります。

●静かに見守り、待つことが大切

色々思い悩んでいる姿を見ると、家族としても辞めた方が楽になるのでは、と考えるかもしれません。しかし、うつ病の状態では脳はいつも通りには働けないので、冷静な判断はなかなかできません。もし仕事を辞めたとしても、「辞めてしまったよかったですか。生活していけるだろうか」と更に不安が強まってしまいます。『退職などの重大な決断はしない』というのが原則です。例えば休職するなどのかたちをとって、しっかりと休養し、回復して冷静な判断ができるようになるまで判断を待つことが大切です。

●うつ病以外の抑うつ状態への対応

職場など特定の場面を除けば比較的普通に生活できる「通常の心理反応が強まった抑うつ状態」に対しては、うつ病の場合と違って、ただ休養を取るというだけでは、なかなか事態が好転しない場合が少なくありません。ストレスに感じる場面、出来事に対して視点を変えてみたり、多少の我慢や努力がよい結果をもたらす場合もあります。



思いつく限りのことを
いいます。
忙しい毎日、
この生活から
少し離れた
ひと休みしてみませんか。

災害時におけるアレルギー問題について



NPO法人飯田ボランティア協会
小澤 恭子

まわりの理解

八月二十二日(土)に行われた防災フェア二〇〇九IN浜松で、「災害時要援護者の立場からの問題提起」がありました。中でも一番心に残っているのは、浜松アレルギーの会からの『アレルギーの子の防災対策』です。旧厚生省の統計(アレルギー疾患の疫学に関する研究)によると、国民の三人に一人がアレルギー疾患を持っています。

阪神淡路大震災の時に、アレルギー用粉ミルクをほしいというお母さん方の切実な声が届き、全国から支援物資が届いたそうです。現在、アレルギー用ミルクはメーカー生産の二%を占めます。食物アレルギー

の子もたちにとって、災害時の食べ物への選別は、重要で、アナフィラキシーショックという命を失いかねない状態になる危険性もあります。ガレキいっぱいの中で、避難所の臭い、毛布敷きで咳がひどくなり、避難所に帰るとおさまるといって、環境と避難所生活の問題もあり、症状が悪化する場面が見受けられます。そのため、災害が起きたときに安心して避難できる疎開先を見つけておいたり、避難所生活の中でアレルギーを周りの人に知らせ理解してもらうことが必要です。

非常食の見直し

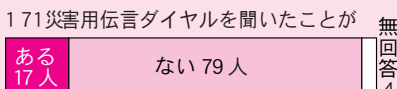
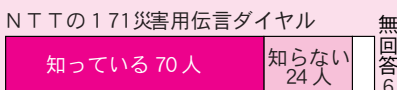
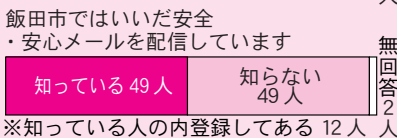
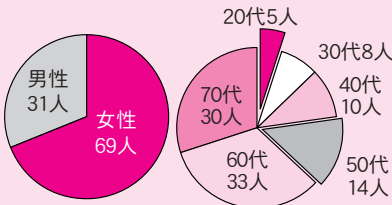
浜松市では、浜松アレルギーの会から要請を受けて、二〇〇四年度から非常食を見直し、賞味期限五年のアルフア米を更新する際、すべてアレルギーに対応できるひじきご飯、白米に統一し、〇九年度をめどに切り替えが終わり、アレルギー用粉ミルクも備蓄しているそうです。

また、過去の災害の教訓で、備蓄してあるアレルギー物資が確実に手元にくるために、日常的にアレルギー相談に関わっている福祉課、保健所、保健センターなどの部署にアレルギー物資の受入れ窓口を作ることで、患者家族に救援窓口の広報の

100人に聞きました

【実施・文責】NPO法人飯田ボランティア協会

8月11日早朝、駿河湾沖で発生した地震で飯田・下伊那が震度4~5弱に見舞われました。地震発生直後、あなたはどうしましたか？(複数回答可)



- (65) 情報を知るためテレビ・ラジオをつけた
- (1) 外へ飛び出した
- (14) ガスまたは電気を切った
- (17) 窓を開けた
- (16) 非常袋を用意した
- (0) 車に乗った
- (18) その他



その他へマルをされた方は、具体的に教えてください。

- ・親戚・知人の安否確認
- ・揺れがおさまるまで待つて家族の安否確認
- ・東海地震と思ひ家族に大声で知らせた
- ・テーブルの下や布団にもぐった
- ・2階に居たので様子を見て1階へ降りた
- ・毎朝の散歩途中で地震のことを広報で聞いた
- ・市の広報を待った
- ・びっくりしてダンスを見て窓を開けてみた、中のものを見てほっとした
- ・仕事につき、機械室等点検
- ・枕元にスリッパ、ヘルメット、非常袋を用意して寝ています。飲料水を20ℓのタンクとペットボトル2ℓ x 8本用意し食料を備蓄しています

周知をしてもらうことを行政にお願いしていきたいとのことでした。独自に、携帯電話のメールを通じて、アレルギー患者が支援ネットワークに救援を求め、被災地近くの拠点からバイクボランティアを通じて物資を直接届けるシステムも築き上げた

そうです。災害時におけるアレルギー問題は、今まで考えたこともなかったのですが、話を聞くほどに深刻な問題があることを教えられました。



赤い羽根共同募金

～地域の福祉、
みんなで参加～

今年も皆様の温かいご支援をお願い致します。 期間 平成21年10月1日～12月31日

21年度目標額 **17,100,000円**



飯田市配分計画



飯田市社会福祉協議会では、今年ご協力いただいた募金で以下の事業を計画しています。

高齢者の福祉のために	4,464,840円	高齢者の集い・敬老会 ふれあいサロン、健康づくり事業、 敬老の日祝い品の贈呈 他
障がい者の福祉のために	1,129,000円	障がい者交流会、希望の旅事業、障がい者 運動会、施設備品補助、障がい者料理教室 他
児童・青少年の福祉のために	1,851,000円	民間保育園への補助、遊具修繕、子育て支援 講座、一人親家庭の交流事業 他
住民全般の福祉のために	3,498,160円	地域福祉活動の支援、ボランティア団体支援、 ボランティア養成講座、広報誌の発行 他
長野県共同募金会繰入	6,157,000円	広域的福祉施設・福祉団体へ助成、 災害時の積み立て 他

「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6月1日～平成21年10月13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 (ベンチ購入費)	9,100円
匿名 (遠山荘へ)	70,000円
匿名 (地域福祉へ)	5,000円
匿名 (飯田荘へ)	550,000円
久保田製菓(有) (おさひめチャイルドキャンプへ)	数十万円
エース企画 (地域福祉へ)	17,790円
匿名 (遠山荘へ)	エマジン吸引器 2台
金山製綿(有) (東野地区の高齢者の方々へ)	枕 約600個
エース企画 (市内福祉施設へ)	秋の南信歌謡祭入場券
外松(株) (市内福祉施設へ)	お菓子他
イオンリテール(株)ジャスコ飯田店 (飯田市ボランティアセンターへ)	イオンギフトカード

総合支援資金の創設について

失業等により日常生活全般に困難を抱えている方に対し、継続的な相談支援と生活費及び必要な資金の貸し付けを行うことにより、自立に向けた支援を行います。

貸付対象	<ul style="list-style-type: none"> ・継続的な相談支援と生活費を必要とし、貸付によって自立が見込まれる世帯 ・低所得世帯（住民税非課税程度）で失業等により生活に困窮している世帯 ・現に住居を有する世帯（又は住宅手当を申請し住居確保が確実な世帯） ・他の公的給付又は貸付により生活費を賄うことができない世帯
① 生活支援費	生活再建までに必要な生活費（最長1年間） 単身世帯－15万円以内／月、複数世帯－20万円以内／月
② 住宅入居費	敷金・礼金等住宅の賃貸契約を結ぶために必要な資金 ※住宅手当申請者のみ：40万円以内
③ 一時生活再建費	一時的に必要で、かつ日常生活費で賄うことが困難な費用 60万円以内

原則連帯保証人が必要ですが、確保できない方に対しても貸付可能です。ご相談ください。
お問い合わせ、ご相談は 飯田市社会福祉協議会 地域福祉係 電話0265-53-3180へ
※住宅手当制度については、飯田市役所 福祉課 代表番号 02645-22-4511

地域への 還元事業

飯田市社会福祉協議会では、介護保険事業の収益部分を、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20年度分収益金の還元事業

- ① AEDの設置（伊賀良公民館、上郷公民館、松尾労働者体育館、
鼎文化センター）
……………飯田市へ寄贈
- ② AEDの設置（飯田市社協ボランティアセンター2台、貸出用）

グループ、地域での行事の際、ご活用下さい。



掲 示 板



会 員
募 集 中

「ハート to ハート」

♪一緒に車いすダンスを楽しみませんか♪

車いすダンスグループ「ハート to ハート」では、車いすダンスと一緒に楽しみたい仲間を募集しています。

車椅子ダンスは、健常者（スタンディング）と障がい者（ドライバー）がペアを組んでワルツやタンゴ、ルンバ等と言った社交ダンスと一緒に楽しむものです。ハート to ハートでは現在、スタンディング、ドライバーどちらも募集しています。

「やったことないから不安」、「気になるけど、どんなのかわからないし、まずは見てみたいな」という見学の方も大歓迎ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

【活動日時】毎週木曜日 19:00~21:30

【練習場所】切石会館（さんとびあ飯田で行う場合もあります。）

【主な活動】発表会、文化祭への参加、車椅子ダンスの大会への出場など。

【そ の 他】毎月の活動費が若干かかりますので、詳細についてはボランティアセンターにお問い合わせ下さい。

【申込・問合せ】

飯田市ボランティアセンター 飯田市東栄町3018-1
さんとびあ飯田内
TEL 53-3182 FAX 53-3183



ボランティアセンターに登録しませんか

地域で活躍されているボランティアグループのみなさん、趣味や特技を生かしてボランティアをしようかなあと思っている方やグループのみなさん、是非ボランティアセンターに登録をお願いします。

ボランティアセンターに登録すると？

- ◆登録団体のみ申請可能な助成金制度があります！
- ◆備品の貸し出しが受けられます！（無料）
 - ・ビデオプロジェクター・デッキ・DVDプレーヤー
 - ・福祉ビデオ・映写機・OHP・スクリーン・車椅子
 - ・点字版・アイマスク 等
- ◆ボランティアルームの使用ができます！
- ◆掲示板や情報ボックスを利用することができます！
- ◆社協情報誌等へ活動内容の紹介やグループ情報の掲載 などなど…

詳しくはお気軽にさんとびあ飯田2階
飯田市ボランティアセンターまでお問い合わせ下さい。

飯田市東栄町3018-1 さんとびあ飯田内
TEL 53-3182 FAX 53-3183



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ？？

今回のクイズは「世界の国当てクイズ」です。関係する3つのキーワードから導き出される国を、下の2つの選択肢から選んで下さい。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

【キーワード】
自由の女神、オバマ大統領、星条旗

ヒント：野球選手のイチローが活躍しているのもこの国。

- アメリカ ●イギリス



第2問

【キーワード】
万里の長城、パンダ、天安門広場

ヒント：人口の多さは世界一！人口増加をくい止める為の一人っ子政策でも有名。

- ロシア ●中国



第3問

【キーワード】
コアラ、カンガルー、エアーズロック

ヒント：南半球の国で、首都は「キャンベラ」。先住民族は「アボリジニ」です。

- ドイツ ●オーストラリア



第4問

【キーワード】
エッフェル塔、パリコレ、凱旋門

ヒント：ワインやチーズが有名。カンヌ国際映画祭が開かれるのもこの国。

- フランス ●カナダ



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 12月末日（当日消印有効）

※クイズの答え、当選者は65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。

63号クイズの答え・当選者

答 え：第1問 東京都 第2問 北海道 第3問 長野県 第4問 滋賀県
当選者：館野 由美子 様（上郷） 土屋 志げ 様（竜丘） 中木 美代子 様（座光寺）
齊藤 千恵美 様（下久堅） 後藤 なみゑ 様（南信濃）

おめでとうございます！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。

