

ホープさん



第 65 号

利用者さんの笑顔があるからがんばれる 品質で勝負“南原苑の野菜・卵”召し上がれ

平成 22 年 3 月 発行
社協報 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 ホープさん
- 2面～3面 特定高齢者のための介護予防
- 4面 ちょっといいお話し
読者のコーナー
- 5面 うつ病～休業から職場復帰へ
- 6面 赤い羽根共同募金
- 7面 社会福祉大会開催
善意銀行
- 8面 情報コーナー

学生時代に山梨の知的障がい者施設で実習を行い利用者さんと野菜を作るのも楽しいなあと、教師希望を変更して施設職員の道を決めました。東京農業大学卒業後、地元の南原苑で職員の募集があり、給料は決して満足とは思わなかったけれど、福祉施設で働くのもいいなと思いい就職しました。

実際仕事を始めてみると利用者さん一人一人の障がいや行動は様々。

スキんヘッドに強靱な体格。就職して十年。今回のホープさんは福祉施設に働く男性職員にスポットを当ててみました。平成十二年四月にオープンした下久堅南原にある知的障がい者入所更生施設「南原苑（利用者三十名）」の生活相談員の田畑弘匡（ひろむら）さんです。

仕事も趣味も充実しています！



「仕事も頑張る。でも、趣味も楽しむ」そんな自分と同じ考えを持つ伴侶も募集中です。

高校時代にラグビー、大学時代にアメフト、社会人になった現在は地元の社会人ラグビーチームに入り、趣味を楽しみ、地元では消防団員として活躍しています。

でも、利用者さんの気持ちが徐々に理解でき、信頼関係が築けた時の笑顔、それがあるからこの仕事を続けられる、と田畑さんは言います。

現在、農業班のリーダーを任せられています。利用者さん達と名古屋コーチンの平飼自然卵を駄科のキラヤ、喬木の農協で販売しています。

夜中に施設を飛び出して行ってしまった利用者さんを探したことも。様々な行動に悩んだり落ち込んだり…。



特定高齢者のための介護予防

いつまでもいきいきと元気に暮らしていくために

『ほいほい呼ぼう教室』に参加！

(飯田市特定高齢者介護予防事業)

飯田市では、介護を受けなくても自分の力で身の回りのことができ、永く自立した生活を送っていただけるよう平成十八年度からこの事業がスタートしました。

◆どんな内容？

ゴムボールやゴムバンド、重りの付いたバンドを使った軽い負荷の体操を約二時間ほど楽しく行っています。

運動が終わったあとはお茶を飲みながら懇談もあり、参加者の楽しみになっています。(お茶菓子代として、百円から二百円ほどいただいています)

◆特定高齢者って何？

「ほいほい呼ぼう教室」の対象は特定高齢者の認定を受けた方です。では、特定高齢者とは？六十五歳以上の方で、最近足腰が弱ってきたり、栄養の偏り等があり、生活機能が低下して、近い将来介護が必要となるおそれがある高齢者のことをいいます。

介護保険の認定を受けている方は該当しません。



「胸をはってー」

また、送迎がついているため、遠方の方でも気軽に参加できます。

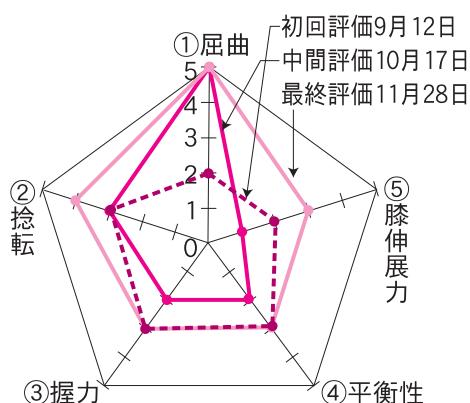


「今日もおつかれさまでした！」

◆どんな効果がある？

この教室は、運動機能の維持及び向上が目的になっています。そのため、参加者には初日、中間、最終日に握力や柔軟性などのテストを行います。グラフで評価し参加者にお渡しします。測定日のときの体調等にもよりますが、初日と最終日を比べると、

と、数値の上でも運動機能に変化が見られます。



◆『ほいほい呼ぼう教室』へ参加した参加者の声から

「二回目は初めて会う人達ばかりだったから、話しかけづらかったり、緊張したり…。けど、二回、三回と続けていくうちにみんなと話しをして、毎回来るのが楽しみ」と話してくださいました。

帰る時も「また次回ね」とにこにこしながら帰られていきました。

講師と一緒に笑いながら楽しく体操されていて、お茶の時間は皆さんのお喋りでとても賑やかな雰囲気に包まれていました。

特定高齢者介護予防 フロアアップ事業 へ参加しよう！

「ほいほい呼ぼう教室」は1クール（三ヶ月）で終了します。そして連続で参加することは出来ません（1クール空けて、再び参加することは可能）。そのため、その後の運動は自分で行います。しかし、一人で体操するよりもみんなで体操したいという参加者の声に、飯田市社協では、特定高齢者介護予防フロアアップ事業を取り組み始めました。

◆どんな内容？

内容は「ほいほい呼ぼう教室」と同じようにボールやバンドを使った体操をして、運動後にみんなでお茶を楽しみます。それを公民館や集会所等の身近な地域で継続的に行います。



「ぎゅっとはさんで」

◆竜丘地区の フロアアップ事業へ 参加した参加者の声から

「家で体操をしても一人じゃ心細いし、大きな声も出せないからね。でも、ここへ来れば友達もいるし、いっぱい喋れるし、何より楽しいね」お茶の時間にそんな感想を聞かせていただき、周りのみなさんも頷いておられました。

サポーターの皆さんも始まった当初は驚かれたそうで、「サポーターとして来ているのに、こっちがやらせていただく立場になってるんです」と参加者のパワーに圧倒されたようです。

年齢が八十を超える参加者（中には九十代の方も）がとても元気！同



「足を上げるのもボールを回すのもらくらく」

◆サポーターの養成

「ほいほい呼ぼう教室」では、柔道整復師会の方や健康運動指導士といった講師を中心に指導を行っていますが、「特定高齢者介護予防フロアアップ事業」では、介護予防サポーターを中心とした地区のスタッフを中心に行います。介護予防サポーターには、飯田市社協が行う介護予防サポーター養成講座の全カリキュラムを受講していただくことで、介護予防サポーターになっていただきます。

まめのひとり言

元気をもらった講演会

なんとびっくり破天荒というかこんなド迫力のある講演は聴いたことがない。先日行われた「子育て講演会」主催は飯田市更生保護女性会・社協の後援による廣中邦充氏の講演でのこと。岡崎の西居院住職で「現代の駆け込み寺」としてたびたびテレビにも紹介されている和尚さんの話だ。

非行や不登校・虐待された子どもたちを、無料で預かって更生させている和尚の実践談で、こういった話は往々にして深刻で暗い話になりがちだが、実例を紹介し暗くなったりそんな雰囲気のととき突然力強い笑顔一笑するので、聴衆も和尚さんのペースについて引き込まれてしまう。

子育てに対する話は明快で「子どもは悪くない」というもので、家庭で一番大事なことは、夫婦仲が良いこと、心の豊かさ、家庭のぬくもりが大切と説く。

常時十五名位の子どもを預かり、更生するまで面倒をみるという徹したのですが、更生させることは、皆さんにもできる。元気を出そう！という気持ちになり、なんだか自分も元気をもらった気がした。

シリーズ
その16

ちよっと いいお話

～素材の味を生かした
山菜料理～

冬の終わりにから早春にかけて、田んぼや山野には春特有の苦みと香りを持った山菜が顔を出します。素材の個性を上手に取り入れ、山の恵みで春を味わってみませんか。

日当たりの良い斜面で春の訪れを謳歌する山菜取りの楽しさ、汗して収穫した食材を使つての簡単料理です。

南信州に
春の訪れ
山菜シーズン
到来

わらびのからし和え

- 【材 料】・わらび 300g
・木灰（アク抜きに使用）
- 【調味料】・しょうゆ 大さじ2
・みりん 大さじ1
・酢 大さじ1と2分の1
・ねりがらし 大さじ1

★下処理：わらびに木炭を振り入れ熱湯を注ぎそのまま半日くらい置き、アクを抜く。

- ①ボールへ調味料を全部入れ混ぜておく。
②あく抜きしたわらびは

熱湯にくぐらせ、
食べ易い長さに冷
ましてから調味料
と和え、30分位
置いて出来上
がり。



ふきの塩辛炒め

- 【材 料】・ふき 250g
・ぶなしめじ 1パック
・いか塩辛 100g
・にんにく 1カケ
- 【調味料】・サラダ油
・酒 大さじ1
・塩1つまみ（アク抜きに使用）

★下処理：ふきに塩を一つまみ入れ、茹でてアクを抜く。

- ①フライパンにサラダ油を引き、みじん切りのにんにくを入れ弱火で炒める。にんにくの香りが立ったら強火にして塩辛を入れよく混ぜる。酒大さじ1を入れ、アルコールを飛ばし、ふきを入れる。
②ふき全体に塩辛が絡んだらぶなしめじを入れ、しんなりしたら火を止める。

※お好みで唐辛子を振る。

〈調理のこつ〉

- ・市販のふきの水煮は柔らかく加工されているので手早く炒める。
- ・塩辛はメーカーによって塩分が異なるので注意する。



読者のコーナー

皆様からお寄せ頂きましたおマメで64号の感想をご紹介します!!

いずみの家のパンは何回か購入したことがあります。種類も多く、手作りのおいしさが伝わるパンですね。
橋北 30代男性

「うつ」病への正しい理解を！は、とてもわかり易くてよかったです。自分自身も「うつ」かなと思う時があり、「頑張れ」の言葉も難しいです。
上村 60代女性

小2の子のボランティア体験の感想を読んで、素晴らしいなと思いました。人が喜んでくれることがそのまま自分の喜びとなっていくんだということを体感し、そういう生き方を選択していったほしいなと思いました。
上久堅 30代女性

お吸い物での松茸ごはん、大変面白く思いました。さっそくためしてみようと思います。
鼎 70代女性 ほか

災害時におけるアレルギー問題はとても勉強になり、身近な問題としてとらえて考え、行動をはやく起こそうという気持ちにさせてくれました。
伊賀良 50代女性

クイズがむずかしかったけど、お母さんとがんばってとききました^^自由のめがみやコアラとか、かんたんなヒントを使ってやってみました^^
丸山 10代女性

うつ病
シリーズ
最終回

うつ病から脱却

体内時計をリセットして リズムを整え休業から職場復帰へ

長野障害者職業センター

再発を防ぐ家族や職場の協力体制が大切

●知っておきたい 職場復帰へのステップ

働き盛りの人がうつ病を発症し、休業を余儀なくされる例が増えており、回復までに数カ月から一年以上

かかる例も聞かれます。長期間の療養生活によって、思いのほか体力や持久力は低下しているものです。回復が不十分な段階で出勤を始める、症状が再燃し、療養生活に逆戻りしてしまう例も少なくありません。家庭内で元氣を取り戻してきても、就業場面に耐えうる体力や気力の状態かどうかを見極める必要があります。そこで、職場復帰へのステップを考えていきたいと思います。

①病状からの回復

- ・不眠、抑うつ感、意欲減退等の主症状が改善しているか
- ・主治医との良好な関係と治療が継続できているか

②生活リズムの回復

- ・朝に目覚め、夜に眠れるリズムが整っているか
- ・食事は規則正しく、必要な量をとれているか

③働く体力・持久力の回復

- ・日中に人の中で一定時間活動できるか

④職場との関係の回復

- ・職場へ休業中の状況報告ができるか

- ・職場復帰に向けた話し合いに臨めるか
- ・職場内で一定時間過ごせるか

焦らずにしっかりと療養するためには、休業可能な期間や休業中の経済補償など、自社の就業規定を知っておくことも必要です。病状が回復し、職場復帰の意欲を取り戻し始めたなら、以下の点を振り返り、再発予防策を考えていくことも大切です。

- ・不調に陥った要因はどのようなことが考えられるか

- ・不調の要因をどのように除去、軽減するか

- ・今後の職場や家庭生活で自分が気をつける点は何か
- ・家族や職場の誰とどのように協力体制を作っていくか

●職場復帰への支援を行っています

独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構では、全国の地域障害者職業センターにおいて「職場復帰支援（リワーク支援）」をスタートし、うつ病等で休業中の方が在籍企業に復帰するための支援を行っています。

具体的には、休業中の方に地域障害者職業センターで実施するプログラムに一定期間通っていただき、職場復帰に必要な生活リズム、体力、ストレス対処法等が身につくよう支援を行います。併せて、主治医や企業とも連絡調整し、職場復帰に向けたプラン作成や手続きを進める援助を行っています。

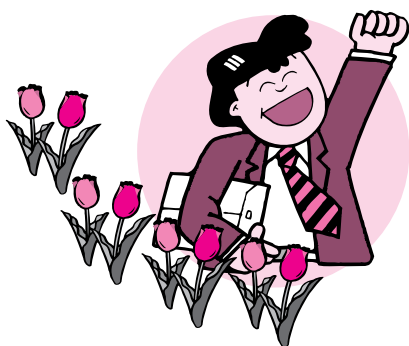
詳しくは、当機構ホームページ（※1）をご覧頂るか、長野障害者職業センター（※2）までお問い合わせください。

※1 独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構ホームページ
<http://www.jeed.or.jp/>

※2 長野障害者職業センター
所在地
長野市中御所三二一四

TEL

〇二六―二二七―九七七四



じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金



平成21年度の共同募金運動は、平成21年12月31日をもって終了しました。募金にご協力いただきました寄付者の皆様をはじめ、募金推進にご尽力いただきました多くの皆様に心からお礼申し上げます。

★平成21年度募金報告

募金額 16,381,345円

● 戸別募金	11,872,353円
● 法人募金	3,315,500円
● 街頭募金	613,565円
● 歳末助け合い募金	405,307円
● 学校募金	56,991円
● その他募金	117,629円



★飯田市内のこのような事業へ配分させていただきます

- ◎まちづくり委員会等で行なう事業（敬老会、健康教室、一人暮らしの高齢者のつどい他）民設公園の遊具修繕
- ◎民間福祉施設へ備品購入の助成
- ◎小中学校へ歳末激励金（特別支援学級設置校）
- ◎ボランティア団体等への事業助成
- ◎長野県共同募金会が行なう広域事業（災害準備金等の積立、高齢者・障がい者の移送車輛等の整備他）

共同募金は、寄付された方々の地域でいかされる寄付金です

詳しい使い道はこちらでご覧頂けます →

www.akaihane.or.jp

●赤い羽根データベースは『はねっと』をご覧ください。



飯田子供の園保育園の園児さんが募金を届けて下さいました



皆様のあたたかいご協力
ありがとうございました

第53回 社会福祉大会 開催

「誰もが自分らしく、
そして共に支えあえる
地域づくり」

3月4日(木)に飯田市鼎文化センターホールにおいて第53回飯田市社会福祉大会が開催されました。表彰式典では、長年にわたり福祉活動にご尽力された方々やご寄付を頂いた方々へ表彰状が贈呈されました。また、基調講演ではダニエル・カール氏を講師に迎え、「人にやさしい街づくり」を演題にご講演頂きました。

表彰 (アイウエオ順・敬称略)

(1) 社会福祉事業特別功労者

◆名誉大会長表彰(市長表彰) 9名

石 黒 純 治 (橋 北)	市 岡 百 松 (南信濃)	伊 坪 一 郎 (龍 江)
伊 藤 美栄子 (川 路)	熊 谷 寛 二 (伊賀良)	佐々木 千 歳 (丸 山)
高 田 忠 重 (上 郷)	水 上 律 (伊賀良)	盛 宣 隆 (南信濃)

◆大会長表彰(社協会長表彰) 16名

曾 川 義 明 (橋 南)	勝 又 裕 紀 (阿南町)	木 下 博 子 (龍 江)
小 林 伸 好 (橋 南)	小 林 ヒロ子 (上 郷)	小 原 梨 恵 (鼎)
酒 井 知 子 (橋 北)	椎 名 治 一 (橋 北)	塩 澤 登喜子 (丸 山)
関 島 三 鈴 (川 路)	田 中 君 子 (丸 山)	平 沢 孝 造 (下久堅)
溝 口 隆 伸 (伊賀良)	村 上 タツ子 (鼎)	森 山 春 夫 (千 代)
吉 沢 淑 子 (橋 北)		

(2) 社会福祉事業協助者

◆大会長感謝状 17名 15団体

石 原 道 子 (上 郷)	今 村 節 子 (川 路)	小木曾 幸 恵 (東 野)
小 澤 ゆかり (東 野)	熊 谷 良 子 (川 路)	大 池 米 子 (東 野)
小 山 茂 子 (上 郷)	代 田 佳 彪 (松 尾)	田 畑 達 夫 (伊賀良)
玉 本 尚 子 (上 郷)	筒 井 芳 子 (上 郷)	戸 谷 広 恵 (橋 南)
中 山 功 治 (座光寺)	福 島 一 榮 (座光寺)	堀 貴 子 (橋 南)
間瀬戸 清 子 (東 野)	鷲 見 敏 夫 (東 野)	

あいおい損害保険株式会社 ゆにぞん募金
アンサンブル・ファンファール
飯田市立高陵中学校
飯田市立飯田東中学校 学友会
エース企画

金山製綿有限会社
株式会社 外松
株式会社 キラヤ
久保田製菓有限会社
シチズン平和時計株式会社

竜丘ボランティアの会
長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会
南信南地区郵便局長会
三菱電機株式会社 中津川製作所 飯田工場
有限会社 しんぶん処 白子

「善意銀行」

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10月14日～平成22年2月5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
飯田市ボランティアセンター (古切手換金分)	(地域福祉へ) 6,000円
匿 名	(地域福祉へ) 128,120円
池田祐子	(地域福祉へ) 13,855円
キラヤ㈱	(地域福祉へ) 200,000円
李広宏サポーターズ会 ハーモニー	(地域福祉へ) 50,000円
匿 名	(遠山荘へ) 30,000円
匿 名	(遠山荘へ) 100,000円
飯田万民教会 ボランティア会	(地域福祉へ) 50,000円
住友生命保険相互会社	(地域福祉へ) 使用済み切手 (10kg)
大場君江	(市内の施設の高齢者の方へ) はんてん34枚
飯田高陵中学校	(ゆうゆう、北部デイ、上郷デイへ) イオンギフトカード
三菱電機㈱中津川製作所 飯田工場	(市内福祉施設へ) りんご30箱(10kg入)、りんごジュース30箱(6本入)
シチズン平和時計㈱購買組合	(市内福祉施設へ) みかん50箱 (10kg入)
田畑達夫	(市内福祉施設へ) りんご100箱 (10kg入)
石原 茂	(飯田荘へ) 米 (120kg)
南信南郵便局長会 なでしこの会	(地域福祉へ) 使用済み切手 (7.5kg入)
南信南郵便局長協会	(竜東デイ・上郷デイへ) 車イス (3台)
飯田長姫高等学校 生徒会	車イス (2台)



掲 示 板



お知らせ 「ボランティア保険」更新の時期です！

ひとりひとりの安心をささえる
ボランティア活動保険

ボランティア活動中の
ケガや賠償事故を、幅広く補償します

1

宿泊を伴う
活動も補償の
対象となります

2

防災・災害
ボランティア
活動も補償の
対象となります

3

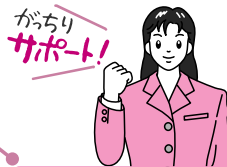
天災（地震等）
による事故も補償の
対象となります
（天災プラン加入の場合、
傷害部分のみ）

1年間のボランティア活動を支えます

◆Aプラン280円

◆Bプラン420円

●天災危険補償プランも用意されています。



- ☆安心してボランティア活動を行っていただくために、お入りになることをおすすめします。（団体・個人）
- ☆団体加入の際には印鑑・名簿が必要です。
- ☆詳細はボランティアセンターにお問い合わせください。



申し込み・問い合わせ 飯田市社会福祉協議会 取扱代理店 福祉保険サービス
〒100-0013 東京都千代田区豊が岡3-3-2新豊ヶ岡ビル
TEL 03-3581-4667 FAX 03-3581-4763

●この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社として契約を行う団体保険です。

ボランティアセンター情報募集

福祉施設のボランティア募集や、ボランティア団体さんの会員募集等情報をお寄せ下さい。ボランティアセンターの掲示板、社会福祉協議会のホームページなどで情報を掲載することもできますので、下記ボランティアセンターへお気軽にご連絡下さい。



ボランティアセンターへ登録されているボランティア団体さんへ！

2月上旬に郵送しました「ボランティア団体活動調査について」の用紙を、3/31迄にボランティアセンターへご提出下さい。活動内容把握の為、ご協力をお願い致します。

飯田市ボランティアセンター
飯田市東栄町3108-1 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「歌詞で曲当てクイズ」です。次の一部の歌詞の曲名は下の2つの選択肢の内、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

歌 春のうらの 隅田川
詞 のぼり下りの 船人が

①花 ②赤とんぼ

第2問

歌 な はなばたけ うす
詞 菜の花畠に 入り日薄れ
見渡す山の端 霞深し

①おぼろ月夜 ②仰げば尊し

第3問

歌 春 高樓の 花の宴
詞 めぐる盃 かげさして

①茶摘 ②荒城の月

第4問

歌 今山中 今涙
詞 今鉄橋渡るぞと

①早春賦 ②汽車

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

飯田市東栄町三一〇八一

- クイズの答え
- 住所
- 氏名
- 年齢
- 電話
- 「おマメで」の感想

応募締切 4月末日（当日消印有効）

※クイズの答え、当選者は66号誌面に発表
※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。

64号クイズの答え・当選者

答 え：第1問 アメリカ 第2問 中国 第3問 オーストラリア 第4問 フランス
当選者：平野 洋子 様（丸山） 河井 美香 様（伊賀良） 浅野 育子 様（上郷）
斉藤 登 様（下久堅） 白木 リカ 様（鼎）

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。

