



スマイル

いいだ

社協情報
あまめで

第 68 号

♪ 空気もきれいに澄んでいる
上久堅だからできるニンジンよ ♪

♪ 俺たちが育てた特別な
自慢の味の作物さ
空気もきれいに澄んでいる
上久堅だからできるニンジンよ
浅漬・みそ漬・きんぴらと
何にでも合う最高さ
カリカリ硬くておいしくて
生の風味は超一流

かつては盛んに栽培されていた小野子人参ですが、栽培と収穫の大変さからだんだんと作られなくなっていたといえます。現在三十人余りの会員を数える小野子人参クラブの代表長沼善郎さんは「人参復活の功労者は、昨年まで代表を務められていた故北沢健次さんです。いつも健次さんは『楽しくやりましょう』とクラブ員をリードしてくれました」と語ります。

恵那山系に沈む夕陽が美しく見える「信州のサンセットポイント百選」の一つ、上久堅小野子地区。ここは夕陽のように鮮やかなオレンジ色の人参が採れる場所として知られています。今回のスマイルさんは、小野子でしか育たない不思議な伝統野菜を復活させ、地域おこしに取り組んでいる方々です。

掘り起こそう、地域力!
小野子人参パワー

平成 23 年 3 月 発行
平成 23 年 3 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
- 2面 食工房 十三の里
- 3面 飯田市社会福祉協議会奨学金について
- 4面 シリーズ・アスペルガー-症候群について
- 5面 ちょっといいお話
- 6面 赤い羽根共同募金
- 7面 社会福祉大会開催
- 8面 情報コーナー



「小野子ニンジンの歌」
作詞 飯田市上久堅小学校三年生
作曲 担任の小沢研二先生

昨年は二トンほどを収穫。地元の漬物店に出荷したり農産物直売所やイベントで売ったりしました。「好評でリピーターも多いんですよ」と長沼さん。また上久堅小の三年生が総合学習で人参作りを体験。学校に小野子の土がダンブで運び込まれ、その畑でできた人参をテーマにして歌が生まれました。

地元の配食弁当(二面で紹介)にもこの人参が使われています。煮物にする和一層赤くなりとてもきれい。「十三の里」代表の木下卓さんは「他にはない、その土地の特産品で地域をアピールできる。これからは独自の農産物作りが重要だ」と熱く語ります。

小野子人参が地域の人々を結びつけ、生き生きと楽しく活動する原動力となっている。今回のスマイルさんに地域力復活の鍵を教わりました。



食工房 十三の里

健康で元気に暮らせる地域にしたい

モットーは
元気で明るく

上久堅に「食工房 十三の里」(とさのさと)というグループがあります。

名前は、上久堅が十三の集落で成り立っていることから命名されました。

このグループは、地域の皆さんが健康で安心して暮らせるように、との思いから、地元の新鮮野菜を使った弁当を住民に配達して



十三の里の皆さん

活動開始から半年ほどですが、おいしいと評判で利用者は少しずつ増えています。

現在は週に二回、火・木曜日の昼に弁当を作り、ボランティアさんが利用者の元に届けるとともに、「お変わりはありませんか?」と声をかけています。

配達日は朝から弁当作りが始まります。献立は、焼き豚、ポテトサラダ、もやしのナムル、ひじきの煮付けなど全九品。それらを手際よく弁当に詰め、配達分三十五食ができあがりました。

「弁当はひと手間かけて作っています」という調理の方々にお話を伺いました。「お弁当に加え、訪問時の会話も楽しみにしているお年寄りがおられると聞き、やりがいを感じています」また、上久堅に来たばかりで「地元料理を教わる良い機会、だから参加した」という方もおられます。弁当を食べる人だけでなく、作る人も元気になるう、というのがこの活動の目的です。



盛り付けは丁寧に心をこめて

弁当が楽しみ
「今日のおかずは何かな?」

十一時になると、三人の配達ボランティアさんがそれぞれの担当区域に向かいます。配達先は、日中独居のお年寄りや施設職員、弁当の味が気に入って注文している人などさまざま。

この日は一軒留守宅がありました。が、デイサービスに行っているよ、とご近所さんが教えてくれました。地域の見守りが自然とできていますね。



ボランティアさんがお届けします

「テレビで配食弁当を見て、いいなあと思っていたので上久堅でも始めると知ってお願いしました。今日のおかずは何かな、といつも楽しみにしています」とのこと。

食は健康の基本
地域の食を支えたい

十三の里代表の木下卓さんは「食は健康な生活の基本です。栄養が不足すると痴呆症状が出たり、体の自由が利かなくなると転倒したり

する。そのため、弁当にはなるべく多くの食材を使って栄養を補給できるように気を配っています。上久堅は高血圧の人が多いので塩分は控えめです。また、配食弁当には、介護者に時間のゆとりが生まれ、高齢者にとっては面倒なゴミが出ないといったメリットもあります」



ひと手間かけて調理します

十三の里の活動は、地域に安心・安全な食を届けたという熱い思いに支えられています。その思いは着実に実を結んでいると感じました。

高齢化が進み、配食弁当の需要は高まりつつあります。十三の里の活動は地域で待ち望まれていたものであり、社協の配食サービス事業所としても、支援をさせていただいております。

社協における配食サービス事業については、サービスの利用など条件がありますので、詳しく知りたい方は左記までご連絡下さい。

飯田市社会福祉協議会

地域福祉係

TEL 五三三三二八二二

飯田市社会福祉協議会 奨学金について

平成23年4月から、飯田市社会福祉協議会では、介護保険事業による利益を財源とし、当地域への貢献のため、福祉人材の確保・育成を目的に、奨学金制度を創設します。

1. **応募期間** 平成23年4月1日(金)～4月28日(木)
2. **応募方法** 当社協に来ていただくか、又は当社協ホームページから申請に必要な様式等をダウンロードしていただき、必要書類を添付して平成23年4月1日(金)以降に応募していただきます。

◎申請に必要な書類

①飯田市社会福祉協議会奨学金申請書（当社協様式）

※扶養義務者（生計中心者）の前々年分の所得証明書、源泉徴収票、確定申告書の控えなど、所得を証明できるものを添付する必要があります。

②飯田市社会福祉協議会奨学生推薦書（当社協様式）

※4月現在在籍する学校の在学期間が1年に満たない場合は、その直前に在学した学校長の推薦が必要です（直前に在籍した学校がない場合は、ご相談下さい）。それ以外は、4月現在在籍する学校長の推薦が必要です。ただし、学校側で事務的な理由により推薦書を出せないという場合は、成績証明書を発行してもらってください。

③在学証明書（4月1日以降の日付のもの）

3. 審査

当社協奨学金制度委員会において書類審査し決定しますが、その後面接審査することもあります。

4. 貸与

1年以上飯田下伊那に居住している方や、その子、きょうだいなどで、介護福祉士や看護師（准看護師を除く）を目指す大学、短大、専門学校（高校生を対象としません）の学生を対象とし、月額3万円以内で数ヶ月分をまとめて貸与します。年齢制限はありません。

5. 貸与決定人数

1年につき3名とします。

6. 連帯保証人

貸与の決定後、飯田下伊那に居住し、相当の資力を持つ連帯保証人1名（親でも可）が必要になります。

7. 償還

学校を卒業した1年後から10年以内に償還していただきます。利息はありませんが、指定する期限内に償還できない場合は延滞利息がつきます。

8. 償還の免除

資格取得後、（看護師の場合は3年又は4年の病院等の勤務を経て）当社協に5年以上継続して勤めた場合、償還額の半額を免除します。また、同じく飯田下伊那の介護保険事業所などに5年以上継続して勤めた場合、償還額の3割を免除します。

◆問い合わせ◆

〒395-0024飯田市東栄町3108-1さんとびあ飯田内
飯田市社会福祉協議会 総務課 総務係
TEL 0265-53-3040

シリーズ
最終回

アスペルガー症候群について 正しい理解を

—特性とその関わり方について—

飯田市療育センターひまわり 療育コーディネーター 北沢千恵美

最終回 「大人たちについて」

私たち相談の職員はみな自己診断を持っていません。自分の特徴は何か！すると職場内の人間つき合いがスムーズにとれます。試してみませんか？

●一才から関わって きた子どもたち

乳幼児健診からの紹介で療育活動に参加しました。その後親の会をつくり、SSTトレーニングをしたり、保育園・学校の先生と一緒に勉強会をしたりしました。

すると、診断だ、告知だという話になる前に

「おつ、おれと似たやつがいる！」
「付き合うとおもしろいなあ〜！」
また、親が自閉症だアスペルガーだとか、そんな本ばかり読んでいて、「そうか!!俺たちはアスペっていうことかあ!」

などと、自然に自分の持ち味を認め合い、また親は、親同士のおしゃべりの中でお互い成長することができました。そして、今大学生になった子もいます。思春期は、誰にでもやってきます。自らも苦しみながら、周りとの違いに

適応しつつ、これなら、普通っぽくみえるかなあなどと言っている様です。きっと自分に合った仕事、自立の方向を模索していつてくれると思います。また、小学生の時に、自分

の体験を本にし、全国に向けて販売されています。

●何も教えられず、 社会にでた場合

今ハローワークに、高学歴でも仕事につけない人がいるそうです。指示されたことはできるけど、暗黙のルールがわからず不適切な行動をしてしまったり、電話の対応に困ったり、不安や緊張が募り離職あるいは職を転々としたり、結果、定職につかず、うつっぽくなったり引きこもっていたりすることもあるようです。

まわりとの違いに気づかず、また教えられることもなく、対応の練習など考えもせず、一気に社会性、コミュニケーション、こだわりなどの課題に突入してしまいます。

また、女性の場合、結婚して、日々繰り返しされる複雑で繁雑な、なおかつ柔軟に処理していかなければなら

ない家事や育児に混乱し、医療に相談される方もいます。

幼少期の悲しかった事、自分が悪いと思ひ込み、必死にがんばった事がフラッシュバックします。両親にありのままの自分の特徴を認めて

もらい、家庭や周りの人の理解、協力を得て安心できる“絆”があったらよかったのになあと思っています。

●多くの親子との 出逢いより

子どもの発達は一人ひとり違います。専門家（医師も含めて）に相談するように勧められた時、驚かず、まず、どうしてすすめてくれるのか納得するまで話してみてください。

専門家の視点、親としての視点、そして何より「子どもの困り感」に共感し合ひましょう。できるとか、できないの視点ではなく「僕、もっとうちがしたいのに」という困り感です。これに素直に共感できれば改めて育児スタートです。

成人QOL（生活の質）の高い人は、四歳前に診断を受けていたという資料もあります。幼少期豊かに両親家族、まわりの人たちとの関わりがとてとても大切なことだと思います。

今後とも相談支援ができるよう、ご利用とご協力をよろしくお願ひします。



季節感を味わえる
これぞ家庭の
料理の味

季節ごとさまさまな美味しい野菜があります。がやはりななかでも春野菜は格別！旬を迎えた美味しさを実感させてくれます。

シリーズ
その19



ちょっと いいお話

たけのこのオーブン焼き

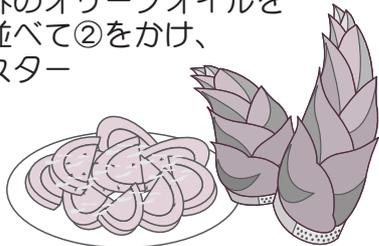
チーズ風味のパン粉が香ばしい！

【材料】4人分

- ・ゆでたけのこ 1本
- ・④ 固形ブイヨン 2個
- ・水 600ml
- ・⑤ パン粉 30g
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・⑥ パセリ 大さじ2
- ・にんにく 1個
- ・粉チーズ 大さじ1

【作り方】

- ①④とたけのこを鍋に入れて強火にかける。煮立ってきたら、塩少々入れて中火にし、15分煮て冷ます。
- ②にんにく・パセリはみじん切りにする。⑥を全てボールに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③①のたけのこを1cmの厚さのくし切りにする。
- ④耐熱皿に分量外のオリーブオイルを薄く塗り③を並べて②をかけ、オーブントースターで焼く。焼き上がりに黒こしょうをふる。



※次回からは料理写真を掲載いたします。

洋風ビック茶碗蒸し

中に入れる具材でいろいろな味を楽しんで！

【材料】4人分

- ・卵 3個
- ・だし汁 ... 3カップ
- ・みりん ... 小さじ2
- ・塩 少々
- ・醤油 ... 小さじ1と1/2
- 【具】
- ・ベーコン
- ・チーズ
- ・豆腐
- ・しいたけ... 3枚
- （あんかけ用）

【作り方】

- ①だし汁を作り、冷ましておきます。卵を泡立てないように混ぜ調味料・だし汁も加えて混ぜ、こし器にかけます。
- ②器にしいたけを除いた具を入れ卵液を注ぎサラサラップをきっちりかぶせる。
- ③湯気の上だった蒸し器に入れ、強火5分、弱火7分、蒸し6分過熱する。
- ④【あんかけ】用の調味料だし汁を煮立たせて食べやすい大きさに切ったしいたけを入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸しがあがった卵液に④をかけて出来上がり。

ポイント

- ・蒸しがあがった卵液に竹串をさして、濁りのない汁が出てくれば出来上がりです。
- ・具材は春野菜、冷蔵庫の残り物等何でOKです。



まめめいじやん言

生きることについて

生きるということについて、私も定年退職したときに、少し気持ちがおかしくなった。やめて半年くらいは毎日が日曜日で、こんないいことはないと思っただが、やがて単調な日常にうんざりしてくる。朝起きて飯を食って、排泄をして、その後TVなどを見て一日中なにをするでもなく、ゴロゴロして夜が来れば寝る。これが毎日繰り返されるのである。これがずっと続くかと思うとまらなくなる。こんな自分は生きていてもしょうがない。社会のお荷物になるだけだ。早く死んだ方がいい。うつ状態の日々が続いた。そんな折ボランティアなどの社会活動に誘われた。こんな自分でも喜んでくれる人が居り、必要とされているんだと感じて、救われた想いであった。「人間は社会的動物である」(アリストテレス)という言葉が実感できた。今年の冬は寒いが、独居老人の心のうちを思うと、きつと寒風が吹きすさんでいる事だろう。社会から切り離されて無縁となることは耐えられない。どんな人でも社会における位置と役割が必要であると思う。そうしてこそ人は生きていくといえるのである。

じぶんの町を良くするしくみ。

あかねとねね



赤い羽根共同募金

平成22年度の共同募金運動は、平成22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皆様に心からお礼申し上げます。

●平成22年度募金報告

募金額 16,092,340円

☆募金内訳☆

募金種別	募金実績額	御協力いただいた皆様
戸別募金	11,584,053	市内全地区の皆様
法人募金	3,277,700	飯田信用金庫・旭松食品(株)・飯田病院・三菱電機(株)中津川製作所様 他市内企業1,126社の皆様
街頭募金	678,315	市内各地区日赤奉仕団の皆様・当事者支援団体・ボランティア団体・社会福祉協議会の皆様
学校・職域募金	216,997	座光寺小学校・松尾小学校・上久堅小学校・飯田西中学校・飯田風越高校・市役所・消防本部・社会福祉協議会の皆様
歳末たすけあい募金	335,275	飯田ダンススクール・元善光寺婦人会・伊那組浄土宗青年会・飯田佛教会・金光教飯田教会信徒会・飯田子供の園保育園・飯田信用金庫職員会の皆様 市内団体の皆様
合計	16,092,340	☆ありがとうございました



街頭募金に御協力ありがとうございます

●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、芸能祭他) 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・当事者支援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・障害者移送車輛等の整備他)



飯田西中学校の皆様が学校募金に協力してくださいました

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『はねっと』をご覧ください。

みな様のあたたかい御協力
ありがとうございました。



第54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」

2月21日(月)に飯田市鼎文化センターホールにおいて第54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、基調講演では樋口恵子氏を講師に迎え、「人生百年、すべての人に居場所と出番」を演題にご講演頂きました。



樋口恵子さんの講演を聴いて

NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長を務めている樋口さん、「小学校時代を北信地方で過ごしたので長野県は第二のふるさと」とあいさつされたこと、とても親しみを感じました。

講演で、「私たちは人生百年時代を生きる高齢者の最初の世代、80歳・90歳を豊かに過ごす方法を考えて、(実例・経験・体験など)社会全体で福祉の基本である、人と人とのつながりを大切に感謝の心を忘れないでほしい。」と語られ、樋口さんから元気をいただきました。

私たちは、明るく、楽しく、健康で、元気で暮して少しでも地域へご恩返しができれば幸いです。今日の講演を、次の世代にしっかり伝えていかなければと思う一日でした。

受賞者のことば

このたびの社会福祉大会で長年の点訳作業に対して大会長感謝状を頂きました。

私が点字の世界に入ったきっかけは、新聞の数行の記事でした。50才も半ば過ぎ家での仕事の先細り子供の自立、さて…そんな時でした。それから10年良き仲間に恵まれ、続けて来れました。これからも体力が続く限り点訳に携わって行けたらと思います。今日は有難うございました。

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) 5名

片町 伊十(南信濃)	北澤 三彦(千代)	三石 ヨシ子(松尾)
南島 宗市(上郷)	吉澤 裕美子(羽場)	

◆大会長表彰(社協会長表彰) 12名

伊藤 俊一(伊賀良)	木下 芳子(松尾)	近藤 和子(南信濃)
近藤 隆子(松尾)	滝沢 喜人(下久堅)	西塚 孝義(鼎)
林 敦子(座光寺)	松沢 千恵(鼎)	松本 武雄(伊賀良)
御園 和子(橋北)	宮澤 俊明(座光寺)	山口 房子(千代)

(2) 社会福祉事業協助者

◆大会長感謝状 23名 19団体

青島 さちゑ(松尾)	伊藤 淳子(山本)	伊原 長子(松尾)
今村 かよ子(上郷)	江崎 澄江(丸山)	大場 君江(橋南)
北原 猶人(上郷)	木下 陽子(鼎)	小岩井 ひとみ(伊賀良)
桜井 節子(橋北)	征矢野 弘行(上郷)	高田 治雄(上郷)
田畑 達夫(伊賀良)	堀木 哲文(上郷)	杉澤 幸子(鼎)
松村 茂子(橋南)	宮島 鼎(鼎)	森山 巳年(千代)
山口 淑子(橋北)	山下 久枝(下久堅)	湯澤 かをる(伊賀良)
匿名 2名		

飯田花卉組合	久保田製菓(有)	三菱電機株式会社 中津川製作所 飯田工場
飯田商工会議所 女性会	シチズン平和時計株式会社	みんなの家「ぬくぬく」
飯田マジッククラブ	社団法人 長野県建築士会 飯伊支部	(有)長姫総合サービス
飯田万民教会 ボランティア会	信越郵便局長協会	連合長野
エース企画	長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会	匿名 2団体
株式会社 外松	南信三菱自動車販売(株)	
株式会社 中村		



掲 示 板



お知らせ 「ボランティア活動保険」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、補償部分のみ)

1年間のボランティア活動を支えます
掛金
◆Aプラン ……280円
◆Bプラン ……420円
●天災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)
☆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間3-3-2新豊ヶ関ビル
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一括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「県庁所在地クイズ」です。次の都道府県の県庁所在地は下の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名様に図書カードを差し上げます。

第1問

茨城県

ヒント:○○納豆が有名かも??

- ①水戸市 ②つくば市

第2問

北海道

ヒント:毎年、雪まつりが開催されます。

- ①札幌市 ②函館市

第3問

山梨県

ヒント:昨年2度目のJ1昇格を決めた
Jリーグのチーム。ヴァンフォーレ○○

- ①山梨市 ②甲府市

第4問

大分県

ヒント:○○温泉で有名ではない市。

- ①別府市 ②大分市

応募要項

50

395-0024

飯田市社会福祉協議会
「おマメで」編集委員会宛
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 4月末日(当日消印有効)

※クイズの答え、当選者は69号誌面にて発表
※ご応募の際にお書きいただいた個人情報は
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。

67号クイズの答え・当選者

答 え:5箇所
当選者:小沢 恭子様(上郷) 原田 明彦様(橋南) 折山 友紀様(伊賀良)
折山 鮎美様(伊賀良) 牧ノ内 有紀子様(竜丘)

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。

