

スマイルさん



～第2回各地区の地域福祉活動の紹介～

区を越えた仲間との ふれあいの場

当社協では、地域の支え合い活動の一つである「ふれあいサロン」の取り組みを推進しています。近年は近隣関係の希薄化により、地域から孤立する人が増えていきます。身近に住む人たちが集うことで仲間意識が深まり、交流の楽しみや外出する機会が増え、閉じこもり防止にもつながります。現在、飯田市内には約130ヶ所以上のふれあいサロンがあり、それぞれ特色のある活動が行わ

れています。令和2年の新たな年を迎えるとともに、毎月第2・4土曜日の午後、県下山区にある東部いこいの家では、にぎやかで楽しい集いが始まっています。今回のスマイルさんは、県地区で1月より活動が開始されたふれあいサロン活動「おしゃべり・ひだまりサロン」を紹介します。

「おしゃべり・ひだまりサロン」

当社協では、今後もこのような地域の活動が継続されるよう、応援していきたいと思っています。



れています。今回取材した「おしゃべり・ひだまりサロン」は、県地区内の主に4区（下山・東鼎・西鼎・下茶屋）の65歳以上の区民を対象としたふれあいサロンで、健康麻雀やカルタなどをしたり、お茶を飲んで参加者同士で話をしたりしながら、区の枠を越えた交流ができるのが特徴的です。この日に初めて参加された女性からは、「皆との話に花が咲いて、こんなに楽しいことはなかったに。」80代後半の女性からは、「60代・70代の若い衆たちと交流したくて、いろいろ教えてもらいに來とるの。」といった前向きな感想を聞くことができました。サロン発起人である下山区長の林裕實さんは、「様々な年代の方たちが集まるので、世代間交流ができています。健康麻雀やカルタなどで頭を使うことで、認知症予防も期待できると思います。」と話されました。

いいだ

お社協情報
マメ
で

第104号

令和2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
さんとびあ飯田
TEL : 0265-53-3040
FAX : 0265-53-3186
HP : <http://www.iidashakyo.or.jp/>
e-mail : is@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 赤い羽根共同募金の御礼
- 3面 第63回飯田市社会福祉大会報告
- 4面 11月～2月の事業実施報告
- 5面 ちょっといいお話
- 6面 ひと口ばた餅づくり
- 7面 おマメで8コマ劇場・クイズ
- 8面 おマメの部屋



赤い羽根共同募金



令和元年度の共同募金運動は、令和元年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。

令和元年度募金報告

目標額 14,200,000円

募金額 14,200,662円

☆募金内訳☆

募金種別	募金実績額	ご協力いただいた皆様
戸別募金	10,108,145	市内全地区の皆様
法人募金	2,864,800	市内企業1,027社の皆様
街頭募金	718,156	市内各地区日赤奉仕団・当事者支援団体・ボランティア団体・学生ボランティアの皆様
学校・職域募金その他	285,173	OIDE長姫高校・飯田西中学校・飯田東中学校・旭ヶ丘中学校・竜峡中学校・和田小学校・上村小学校・市役所関係機関の皆様・飯田市社会福祉協議会職員・窓口で個人募金をお寄せいただいた皆様
歳末たすけあい募金	224,388	飯田ダンススクール・元善光寺婦人会・飯田仏教会・飯田子供の園保育園・伊那組浄土宗青年会・飯田信用金庫職員会
合計	14,200,662	

街頭募金にもご協力いただき
ありがとうございました。



街頭募金ではいろいろなキャラクターが登場、多くの学生がボランティアとして参加し、募金活動を盛り上げてくれました。

飯田市内・県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う事業（敬老会、サロン活動、研修会等）・地区民設公園の遊具修繕
- ◎民間福祉施設へ備品購入の助成
- ◎市内小中学校（特別支援学級設置校）へ歳末激励金
- ◎ボランティア団体・当事者支援団体等への事業助成
- ◎飯田市内小中高等学校33校へ図書整備助成
- ◎長野県共同募金会が行う広域事業（災害準備金等の積立、高齢者・障がい者移送車輛等の整備他）

《旭ヶ丘中学校の取り組み紹介》

旭ヶ丘中学校では、社会福祉委員の皆さんが1週間の募金期間中、交代で生徒昇降口に立ち、募金の協力を呼びかけました。11月13日には社協キャラクターの「マメ太郎・マメ子」が応援に行き、一緒に募金活動をしました。



《高陵中学校Books通信より》 赤い羽根からのプレゼント

毎年の秋から年末にかけて「赤い羽根共同募金」の活動が行われています。そこで集まったお金が本という形でかえってきていることは知っていますか？「赤い羽根共同募金」は活動の輪を大きく広げるため、私たちの身近な所へ還元してくれています。



台風19号の被災者の方へ お見舞金が配分されました

《災害援護金》

台風19号により発生した災害により尊い生命が失われ、住宅や学校、農地や事業所、道路や鉄道などに甚大な被害が発生しました。県内の43市町村に災害救助法が適用され、皆様からお寄せいただいた赤い羽根共同募金からは、被災者の方に災害援護金として、お見舞金が配分されています。

《台風19号災害義援金》

飯田市内でも様々な団体の皆様から義援金として寄付金をお寄せいただき、その全額を長野県共同募金会を通じて義援金配分委員会県災害本部に送金しました。

《義援金をお寄せいただいた団体の皆様》

「伊那組浄土宗青年会」「宗教法人龍翔寺花園会女性部」「龍胡堂二胡教室飯田教室」「表千家同門会長野県支部飯田地区月鑑会」「アンサンブル・ファンファール」「県地区まちづくり委員会」「橋北地区民生児童委員協議会」（受付順）

（令和2年1月20日現在）

あたたかいご支援とご協力をいただき、心から御礼申し上げます。

地域の皆様にあたたかいご協力、
本当にありがとうございました。



詳しい使いみちは、赤い羽根共同募金のホームページをご覧ください。
<http://www.akaihane.or.jp>

第63回 飯田市社会福祉大会を開催しました 2月21日 飯田文化会館

表彰式典では、長年福祉事業にご尽力された方々やボランティア活動を続けてこられた方々、多額のご寄付をいただいた方々へ、表彰状および感謝状を贈呈させていただきました。

講演では、医療経済研究機構の服部真治さんを講師に迎え、地域共生社会の仕組みづくりについてお話しいただきました。老後を健康で過ごすためには、地域のサロンへの参加や自発的なボランティア活動などを通じて、社会とのつながりを維持することが重要であるとし、私たちがそれぞれの立場でできることは何か、具体的に考えるよい機会となりました。

受賞おめでとうございます (五十音順・敬称略)

●社会福祉事業特別功労者

名誉大会長表彰 9名

新 井 要 子 (松 尾)	熊 谷 八千代 (座光寺)	清 水 好 信 (上久堅)
中 島 千代子 (松 尾)	林 喜代子 (上 郷)	林 正 廣 (龍 江)
松 村 由美子 (丸 山)	宮 内 七 郎 (下久堅)	匿名 1名

大会長表彰 9名

池 田 祐 子 (座光寺)	加 藤 順 子 (三 穂)	北 林 美ゆき (東 野)
酒 井 ミホ子 (南信濃)	鈴 木 好 雄 (鼎)	田 中 知 秀 (上 郷)
三 村 美香子 (橋 北)	宮 澤 豊 司 (伊賀良)	匿名 1名

●社会福祉事業協助者 24名 11団体

大 場 君 江 (橋 南)	勝 野 康 江 (松 尾)	金 山 利 毅 (東 野)
木 下 道 子 (丸 山)	櫛 原 文 夫 (座光寺)	駒 瀬 靖 彦 (座光寺)
佐 藤 節 子 (丸 山)	篠 田 幸 夫 (千 代)	清 水 明 (座光寺)
菅 沼 清 (丸 山)	田 口 博 人 (座光寺)	田 中 美佐子 (松 尾)
棚 田 勇 (座光寺)	永 井 美佐子 (座光寺)	萩 原 幸 恵 (下久堅)
橋 爪 隆 子 (下久堅)	濱 島 敏 彦 (座光寺)	濱 島 直 子 (座光寺)
福 澤 貞 子 (上 郷)	松 尾 清 子 (龍 江)	松 尾 泰 子 (龍 江)
松 澤 英 子 (上 郷)	匿名 2名	

飯田花卉組合

飯田市倫理法人会

エース企画

株式会社おさひめコーポレーション カーブス事業部

久保田製菓有限会社

シチズン時計マニュファクチャリング株式会社 飯田殿岡工場

長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会

株式会社 中村

株式会社 ピーエーイー

三菱電機株式会社 中津川製作所 飯田工場

ユニー株式会社 小さな善意で大きな愛の輪運動 アピタ飯田店





11月～2月の事業実施報告



「恋活ワークショップ＆パーティー」

<11月3日(日)・30日(土)・12月14日(土)実施>

今回の婚活イベントは、2回のワークショップとパーティーを組み合わせ実施しました。ワークショップには、ながの結婚支援センター代表の溝端勇二氏を講師にお迎えし、愛されるためのコミュニケーションの仕方や、相手に伝わる言葉の力について、参加者の皆さんに学んでいただきました。3回目の「第30回ときめき出会いパーティー」には、男性14名・女性11名、計25名の皆さんにご参加いただきました。

和やかな雰囲気の中で参加者同士の会話が弾み、最終的に6組の男女がお互いの連絡先を交換して、今後に向けての第一歩を歩み出されました。



「第2回地域福祉活動推進会議」

<2月14日(金)実施>

飯田市20地区の健康福祉委員会等の代表者様にお集まりいただき開催しました。今年度の各地区での地域福祉活動や福祉のまちづくり支援事業の取り組み、赤い羽根共同募金についての報告、また来年度の飯田市社協地域福祉事業計画について、ご協議いただきました。それぞれの代表者の方からは、地区内での地域福祉活動を進めていく上での課題やアイデア等を、積極的に出していただくことができました。

「令和元年度飯田市ボランティアセンター運営委員会」

<2月19日(水)実施>

今年度の飯田市ボランティアセンター運営状況報告、ボランティア養成および奉仕員養成事業・福祉教育事業・高校生ボランティアワークキャンプ事業・障がい者関係事業・災害支援事業についての実施報告、次年度の事業計画について協議が行われました。子どもたちが夏休みを利用して行うサマーチャレンジボランティアについて、運営委員の方から「この体験が元で、将来の就職につながったとの声を多く聞いている」「受け入れる施設側としても、普段の業務をあらためて見直す良い機会となっている」とのご意見をいただくことができました。

「災害救援ボランティア養成講座」 <11月23日(土)・30日(土)・12月7日(土)全3回実施> 「災害救援ボランティアフォローアップ講座」 <令和2年1月19日(日)実施>

昨今は、日本各地でさまざまな災害が発生しており、10月には台風19号により長野県北部地域が甚大な被害を受けました。今後、いつどこでどのような災害が起こるかは、誰にも分かりません。

今回、飯田市内で大規模災害が発生した際、災害救援に関する専門的な知識をもって救援活動に参加できるボランティアを養成する「災害救援ボランティア養成講座」を3日間かけて行い、災害ボランティアに関する知識の習得や上級救命講習の受講を通して、11名の方が修了されました。

「災害救援ボランティアフォローアップ講座」では、NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク理事長の李 仁鉄氏を講師として迎え、災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を行いました。飯田市内において実際に災害が発生した際は、当社協では災害ボランティアセンターを立ち上げ、ボランティアの受け入れや活動のマッチング、被災者のニーズ調査等を行います。今回のフォローアップ講座には、災害救援ボランティア養成講座を修了された方、11月に実施した長野県北部地域への災害ボランティアバスパックに参加された方、NPO法人の方、行政の方、他町村社協職員の方、当社協職員合わせて51名が参加し、講義および演習を通して災害ボランティアセンターの運営に携わるために必要な知識や技術を深め合いました。実際に訓練を行ってみたことにより、スムーズにできたことや課題が分かり、大変有意義な講座となりました。



シリーズ
その54

ちよつと いいお話

～目に異常を感じたときは、早めに受診しましょう～

私たちの暮らしでは、仕事や勉強の他にもテレビ・スポーツと、起きている間はずっと目を使っています。目の機能は加齢とともに衰えます。気になる症状はありませんか。長寿社会においては、目の健康がとても大切です。

高齢者が気をつけたい目の病気には、白内障・緑内障・加齢黄斑変性・飛蚊症があります。糖尿病の方は、糖尿病網膜症にも気をつけたいですね。

白内障

目の中にある無色透明の「水晶体」が加齢などによって濁る病気。

〈症状〉目のかすみ・光をまぶしく感じる・視力が低下する・急に眼鏡が合わなくなる

〈治療〉日常生活に支障をきたしていれば、眼内レンズを挿入する手術

飛蚊症

飛蚊症の症状は、目の前を黒い虫や糸くずのような浮遊物が飛んでいるように見える。まばたきや視線を動かしても消えない。一種の老化現象であるが、見える数が急激に増えたり、ホタルの光が光ったような感じがする場合は、眼科受診したほうがよい。

加齢黄斑変性

網膜にある「黄斑」という部分が、加齢に伴って変性する病気。加齢黄斑変性になっても、片目の場合は気が付かないことが多く、両目が罹患して初めて気付くことが多い。

〈症状〉視力が衰える・物や線が歪んで見える・黒い円が見える・よく転ぶようになった

〈治療〉新生血管の増殖を抑える治療法

緑内障

眼圧が高くなり、視神経が障害され、視野が欠けてくる病気。近年は若年層（40歳代から）も増加傾向にあり。

〈症状〉視野が欠損する・視野が狭くなる・視力が低下する

一般的に自覚症状がほとんどなく、知らないうちに進行していることが多い。眼科での定期的な検査が一番の予防法。



糖尿病網膜症

初期はほとんど症状がない。視力低下・ものが歪んで見える・飛蚊症・目のかすみなどの自覚症状を感じた段階では、かなり症状が進行しているおそれがある。定期的に眼科で目の病気がないか、チェックするとよい。

〈日常生活での予防〉

1. 太陽光線避ける

サングラスを掛けたり帽子をかぶったりして、太陽光が目に入らないようにする。



2. 禁煙する

喫煙者は非喫煙者の3倍危険がある。

3. 食生活に気をつける

予防効果のある緑黄色野菜やビタミン豊富な果物をバランスよく食べよう。



夜のスマホやテレビの影響は？

パソコンやスマートフォンの液晶画面のバックライトとして利用されているLEDに多く含まれるというブルーライトについて、視力に及ぼす影響は十分解明されていませんが、浴び方によって体内時計を狂わせ睡眠障害を起こします。少なくとも寝る前1時間半はブルーライトを遠ざけて、目と身体をリセットしましょう。

まめのひとり言

昔の携帯電話

先日、自宅の机を整理していたら、おそらく20年程前に使用していたであろう携帯電話が見つかった。いわゆる「ガラケー」と呼ばれる携帯電話が主流だった時代であるが、当時は折りたたみ型ではなく、固定電話の子機のようなストレート型の携帯電話だった。私が使用していた機種は、初めて携帯電話にカメラが付いたもので、なおかつEメールで長文を送ることもでき、しかもそのメールに撮影した写真を添付して送信することができるといった当時としてはものすごく画期的な機能が詰まった携帯電話であった。当時は嬉しくて、家族や友人にもその機種を持ってもらい、長い文章のメールや写真を送り合っていたことを思い出した。充電器も見つかったので、つないで電源を入れてみた。そこには、20年前の楽しそうに映っている友人たちの写真や、友人に宛てた目を伏せたくなるような長い人生相談のメールも入っていた。今読んでみるとたいしたことないような内容であるが、当時の自分は真剣に悩んでいたのだらう。なんだか笑みがこぼれた。今から20年先の自分がもし、今使っているスマートフォンの電源を入れたときには、今の人間関係のメールのやりとりや撮った写真を、温かい笑顔で見えてくれるといいな、と思った。

作業療法士さん
が考えた



見た目も華やか!作っておいしい! ひと口ぼた餅づくり

そろそろお彼岸ですね。ぼた餅を作るご家庭も多いのではないのでしょうか？

今回は、いつものぼた餅にひと工夫してみましょう。

大きさはひと口サイズ、あんこやきなこ以外のものも試してみましょう。

ここに注目

- ・いつもの味にとらわれず、新しい味や彩りに挑戦してみましょう。
- ・大きさに注意をしましょう。今回はあえてひと口サイズに挑戦してみましょう。
- ・どんな色の組み合わせが綺麗に見えるかなど考えながら、箱に詰めてみましょう。
- ・今までの考えを切り替えて、新しい考えで脳へ刺激を与えましょう！

材料

- ・ぼた餅のご飯

1合(うるち120g もち米30g)

もしくはうるち1合でもご自宅のいつもの配合でもよいです

*1合で直径3センチのものが8個ほどできます

- ・塩少々(ご飯に混ぜるもの)

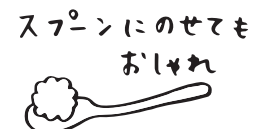
- ・具(あんこ・きなこ・桜デンプ・ごま)など

他に美味しそうなものがあればチャレンジを！そしてぜひおハガキ等で教えてください！



道具

- ・飾り付け用品
- ・お弁当のカップ
- ・ラッピング用の箱（お菓子の空き箱もちろん使えます）



作り方

- ①ご飯を炊く
- ②塩ひとつまみを入れ、お好みの粒になるまでつぶす
- ③ひと口サイズより小さめに丸める
※カップのサイズより一回り小さく丸めると綺麗に収まります
- ④丸めたご飯にお好みの具をまぶす
- ⑤完成したぼた餅を箱などに飾り入れて完成！





マメ太郎

社協職員
による

おマメで8コマ劇場



マメ子

作：林 篤史（地域福祉課）

第34話

こんなところにもベルマークが！



職員役：杉本 めぐみ（地域福祉課） 市民役：柴原 作（地域福祉課）

ちょっと
一息

「おマメで」クイズ

？ ？ ？ ？

社協情報「おマメで」104号の中からクイズです。答えと右記の要項を添えてぜひ応募ください。
クイズに正解された方の中から抽選で5名に図書カードをお贈りします。

1 現在、飯田市内には何ヶ所以上のふれあいサロンがあるでしょうか？

105号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。

※ご応募の際にいただいた個人情報はプレゼント発送以外には使用いたしません。

※匿名表現でご感想を次回号に掲載させていただく場合がございます。ご了承ください。

＜メールでの応募方法＞
（2通りあるよ！）

① omamede@iidashakyo.or.jp
にメール送信！

② 当社協のホームページ
から応募！おマメで
クイズに参加してね



103号のクイズの答え

1.「昭和37年」 2.「ファミリーサポート」

当選された方

・山崎 ムツ子 様（南信濃） ・細沢 勝義 様（丸山） ・石原 路子 様（上郷）
・小林 昂洋 様（松尾） ・後藤 彩奈 様（竜丘）

応募要項（ハガキで応募される場合）

〒395-0024 飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行	①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥「おマメで」の感想
--	--

ご応募締め切り 4月末日

多くのご応募ありがとうございました！



各情報の申し込み・お問い合わせは…

飯田市ボランティアセンター

(さんとびあ飯田 飯田市社協内)

電話 0265-53-3182

FAX 0265-53-3183

HP <http://www.iidashakyo.or.jp>

～東日本大震災被災地支援活動～ まめボラの会活動報告

ベルマーク159,033.65点を岩手県の山田町へ贈りました!!

「まめボラの会」の皆様
に仕分けしていただいた、
市民の皆様からのベル
マークを、岩手県の山
田町社協を通じて山田
町立南小学校へお渡し
することができました。
来年度も継続した活動
を行いますので、ご協
力をよろしくお願いいたします。



山田町立南小学校の生徒さん

まめボラ (ベルマーク作業ボラ) 日程

日時：毎月第4金曜日午後

場所：さんとびあ飯田2階ボランティアルーム

4月24日(金)・5月22日(金)

6月26日(金)・7月24日(金)

※活動日が4月より月1回になります。
活動日以外で活動を希望される方は、
飯田市ボランティアセンターまでお問
い合わせください

書き損じはがき475枚(24,958円相当分) を支援団体へ贈りました

市民の皆様からお寄せいただいた書き損じは
がきを、世界で飢餓に直面する人々を支援する団
体『特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワール
ド』へ送りました。1枚の書き損じはがきが、西ア
フリカブルキナファソでは給食1食分
になります。引き続き、ご協力をお願い
します。



受付：飯田市ボランティアセンター

～事業報告～ 飯伊ブロックボランティア交流研究集会

2月8日(土)豊丘村にて開催され、飯田市からは91名の
皆さんが参加されました。今年度で
活動35周年を迎える伊賀良ボラ
ンティアグループ代表水上律さんによ
る団体活動発表がありました。他
団体の活動を理解し、情報交換も活
発にできた研修会でした。



ボランティアさんに聞きました!!

その4 <絵手紙の会>

絵手紙の会は、月に1回さんとびあ飯田にて、社協の福祉
事業を利用されている方に絵手紙を書く活動をされてい
るボランティアグループです。作った絵手紙は、ボラン
ティアセンター経由で利用者の方にお渡しをしています。
絵手紙の題材は、季節の果物・旬の野菜・花・枝など、家や庭
にある物をそれぞれ持ち寄っているとのこと。活動日は朝
から「何を題材に持っていくか」を考えると気持ちに張り
合いができ、月に1回みんなと顔を合わせて、おしゃべりし
ながら活動するのが楽しみなのだそうです。絵
手紙を受け取った方からは、「いつも楽しみにして
います」との声をいただ
いています。



～事業報告～ 高校生ご当地ボランティア サークル「まごの手」サロン活動

2月15日(土)に「特養かごこしの里」さ
んのご協力を得て、施設内の喫茶コーナ
ーにて、4名の高校生が地域住民のボラ
ンティアさんによる運営のお手伝いをさ
せていただきました。利用者の皆さんに喜んで
いただけるメニューを考えたりしながら、
地域のために高校生に何ができるかを考
える良い機会となりました。

