

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/>
facebookもご覧ください 
印刷：龍共印刷株式会社

おマメで



7月9日（木）竜丘地区有償移送サービス出発式の様子

例年よりも長い梅雨が続いた今年の7月、竜丘地区内で新たな支え合いの取り組みが開始されました。今回のスマイルさんは、「有償移送サービス」に携わる竜丘地区の皆さんをご紹介します。

有償移送サービスとは、単独でバスやタクシー等の公共交通機関を利用することが困難な高齢者や障がい者の方を、地区内の運転ボランティアさんが簡易な介助により目的地まで送迎する支え合いの取り組みです。現在当社協では市内11地区の運行をサポートしており、約400名の方が登録され、主に通院や買い物等に利用していただいています。

昨年度より市内各地区で行われている「地域福祉課題検討会」において、竜丘地区では移動手段の課題が出されました。その中で有償移送サービス立ち上げの声上がり、約半年かけて準備を行い、令和2年7月より運行が開始されました。7月9日には竜丘自治振興センターにて、地域自治会の役員の方や、民生児童委員さん、運転ボランティアさん、市と社協の関係者が集まり、社協から貸与した新車を囲んでの出発式が行われました。竜丘地域自治会福祉健康委員会の南相哲委員長は、「こ

～ 106号のおもな内容 ～

- 1面 スマイルさん
- 2面 赤い羽根共同募金のお祝い
- 3面 第3回各地区の地域福祉活動の紹介・体操
- 4面 ちょっといいお話
- 5面 作業療法士さんのコーナー
- 6・7面 地域福祉コーディネーターがお伺いします！
- 8面 まめボラ、ベルマーク等収集ボラ
- 9面 ベルマーク一覧
- 10面 おマメでショート劇場
- 11面 インフォメーション
- 12面 おマメの部屋



竜丘地区内で9名の運転ボランティアさんが登録されています

のような支え合いによって、住民が暮らしやすい竜丘地区になれば嬉しいですね。」と話されました。

今後当社協では、地域での支え合いの取り組みを、地域福祉コーディネーターがご支援していきたいと思っております。

6・7面に地域福祉コーディネーターの紹介を掲載しています。あわせてご覧ください。



じぶんの町をよくするしくみ

赤い羽根共同募金

今年も皆様の温かいご支援をお願いいたします。

期間 10月1日～12月31日

令和2年度目標額 **14,200,000円**



飯田市配分計画

共同募金は助成計画を事前に定める計画募金です。今年ご協力をお願いする募金で以下の事業を計画しています。

高齢者のために

4,407,080円

高齢者の集い、敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、敬老の日祝品の贈呈他



子どもたちのために

1,543,560円

私立保育園・児童養護施設への補助、特別支援学級設置校への歳末激励金、福祉教育図書整備事業他(小・中・高校に図書購入補助をしています。)

《ありがとうメッセージ》

- ・この度は保育あそび用のマットを購入させていただきました。軽量であるため自分たちで自由に出してきて遊びを作り出すことができています。ありがとうございました。
(私立保育園)
- ・児童が学習に活用でき、かつ楽しく読むことができる福祉の本を購入しました。大切に読ませていただきます。ありがとうございました。
(福祉教育図書整備事業)

障がいのある方のために

574,000円

障がい者交流会、障がい者施設への補助他

《ありがとうメッセージ》

活動で使用するおもちゃを購入させていただきました。室内遊びの幅も広がり、子どもたちも夢中になって遊んでおります。ジュニアシートは、未就学の児童さんを中心に使用させていただきます。ありがとうございました。
(障がい児施設)

住民全般の福祉のために

1,656,360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、地区広報紙の発行他

※県共同募金繰入 **6,019,000円** (広域的福祉施設・福祉団体へ助成、災害時に備えての積立他)

長野県共同募金配分

安心・安全まちづくり活動支援配分

今年度も、まちづくり委員会等市内13の住民組織団体が、防災関係の備品等を購入しています。



自家発電機の購入



第3回

各地区の地域福祉活動の紹介

西県健康福祉委員会「ふれあいサロンの参加者へのティッシュペーパー配付」

新型コロナウイルス感染拡大により、今年度の各地区での「ふれあいサロン活動」は、三密を避けてアルコールによる手指消毒や検温を行うなど、参加者の感染防止に努めながら慎重に開催されています。また、今夏は例年に比べてとても暑い日が続いたため、熱中症の心配もあり、開催の判断に悩まれた皆様も多かったのではないのでしょうか。

県地区の西県健康福祉委員会が運営するふれあいサロンは、毎年年間で5～6回開催されています。今年度は新型コロナウイルス感染拡大により、年度当初は開催ができませんでした。久しぶりに開催した7月のふれあいサロンでは、20名ほどの参加者の皆さんが集まって七夕の短冊づくりを行い、楽しい交流が行われました。9月上旬も開催を予定していましたが、今回は皆さんで集まって交流するという形ではなく、健康福祉委員の皆さんが参加者の皆さんのお宅へ訪問し、敬老と見守りを兼ねてティッシュペーパーを贈呈する、といった別の形での活動が行われました。県地区内では、このような活動がいくつかの支部でも行われています。

今回のように、例年通りの方法でふれあいサロンが開催しづらい場合に、やり方を変えて参加者の皆さんと顔を合わせる活動の事例を紹介させていただきました。



西県ふれあいサロン参加者宅への訪問

今日からできる！お家で簡単エクササイズ

8月に開催した「おママで健康教室」で行った体操の中から、タオルストレッチをご紹介します。

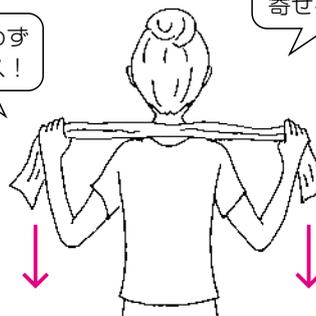
肩甲骨回りの筋肉をほぐして肩のストレッチ

回数の目安
5～10回/1セット
×
3セット



①椅子に浅めに腰かけ、両手でタオルを肩幅より広めの長さに持つ。両腕を伸ばして、タオルを真っすぐ上げる。

呼吸は止めず
リラックス！



肩甲骨を内側に
寄せるイメージで！

②頭の後ろを通すようにしてタオルを下ろす。脇をしめるように肘を曲げ、肩のラインくらいまで下げる。

シリーズ
その56



ちょっといいお話

～適切な食事と運動でフレイルを防ごう～

新型コロナウイルスがなかなか収束せず、自粛生活を余儀なくされている状況が続いています。長雨の後は連日の猛暑続きで、体調もすぐれなかったのではないのでしょうか。秋になって運動・食事・休息をとり、活動的な毎日を過ごしたいですね。

フレイルって何? 加齢に伴って筋力など心身の活力が弱った状態をいいます。新型コロナウイルスの影響で、外出などを控えている高齢者のフレイルが進むおそれがか配される中、厚労省は4月から75歳以上の高齢者が受ける健康診断の間診票を、フレイルの早期発見に重点をおいたものに一新しました。

新しい間診票の質問項目は15個
食習慣や口腔機能、運動、転倒の状況や認知機能、社会参加などについて質問。

- ① 体重減少
- ② 疲れやすさ
- ③ 活動量の減少
- ④ 歩行速度の低下
- ⑤ 握力低下

このうち3項目以上が該当すると、フレイルの可能性が高いとしています。厚労省の資料では、80歳以上は3分の1の方が該当されるようです。



運動でフレイル防止
フレイルや転倒予防に有効なのが簡単にできる運動。脚の筋力をつける「スクワット」とバランス能力を鍛える「開眼片足立ち」の2つが効果的。長く続ければ転倒を確実に減らすことができ、将来介護が必要になる可能性も減っていきます。

開眼片足立ち
左右1分 1日3回

転ばないよう必ずつかまる場所です

床につかない程度で片足を上げる



スクワット

5、6回を1日3回

いすに腰掛けるようにゆっくり脚を曲げ、最初は軽くお尻を下ろす程度で、最大でもひざは90度以上曲げない



たんぱく質を摂って筋力アップ
食生活の大切なポイントは“必要な栄養素をしっかりとること”。

★肉と魚を1対1で食べる

体に必要な栄養素には、肉からでないにとりにくいものもあるので、魚に偏らずさまざまな種類と部位の肉をしっかりと食べましょう。赤身の肉には鉄や亜鉛が、内臓にはミネラルが豊富に含まれています。



★乳製品や卵を食べよう

高齢者の方は牛乳や乳製品をあまりとらない傾向がありますが、これらにはたんぱく質や骨の材料となるカルシウムが豊富に含まれています。卵にも良質なたんぱく質が含まれています。



まめのひとり言

知らぬが仏かも?

我が家では、四月から柴犬を飼い始めました。かわいくてかわいくて仕方がなく、最近は大中心の生活を送っています。

犬との生活の中でたまに思うことが、「犬と言葉で意思疎通がとりたい」ということです。吠えているときがあっても理由が全く分からなかったり、夏場用にひんやりするマットを敷いても意図が伝わらず、暑そうな場所ですグーグー寝ているときがあったり。

お互いの言葉が伝われば、もっとスムーズに生活できるのだからと思います。その一方で、犬の気持ちが全てわかってしまふのが怖い気もします。もし犬が「あんたなんか嫌いだ」という意味で吠えているのだとしたら：私はもう立ち直れませんが、犬の瞳を見ていると、「あなたのことを信頼していますよ。」と言っているように感じます。こちらの思い込みなのかもしれません。きつとそうです。たぶんきつと。

犬や猫などの動物と人間は、パートナーとして生活してきた歴史が長いようです。人間と動物は言葉が完全には通じませんが、だからこそずっと一緒にいられたのかもしれないなあと思ふ今日この頃です。

※まめのひとり言は、編集委員会へ届いたみなさんの声でつくられています。

作業療法士さんが
考えた



災害時に備えて 新聞スリッパ作り

今年は新型コロナウイルス感染症の拡大、大雨の水害による多くの被害が全国各地や長野県内でも発生しました。また近い将来、南海トラフ巨大地震が起こるとも言われています。災害はいつ来るのが全く予想できません。

テレビ等のインタビューでは、災害に遭われた方から“まさか”という言葉をよく聞きます。今回は、いざというときに使用できる「新聞スリッパ作り」をご紹介します。

ここに注目

- ・少し手順が多いですが、説明を順番に読み、写真を見て理解して、実際に組み立てていく作業は脳に刺激を与えます。
- ・どの部分に補強があると災害時に丈夫に使えるかを考えて、工夫して作ってみましょう。

材料

- 新聞紙 (2、3枚)
- ダンボール (丈夫にしたい時)
- 10センチ×20センチくらい
- ガムテープ



作り方

- ①新聞紙を重ねて広げ、縦長になるように置きます
- ②新聞の短辺端から5センチくらいを2回折り返します
- ③折り目を立てて自分の足を新聞の折り目に合わせて真ん中に乗せます
- ④新聞紙で足を包みます



- ⑤長い部分を足の幅になるようにまっすぐにします
- ⑥つま先から少し残して(1センチくらい)、足の裏に向かって折り返します
- ⑦折り返したら、足を抜きます



- ⑧かかとの後ろに残った新聞紙をスリッパの中に折り込みます
- ⑨スリッパの底にガムテープで補強用ダンボールを貼り付けて、完成!



*ガムテープによっては滑ることがあるため、貼るのは部分的にしましょう

*ダンボールで補強することで、小さなガラスの破片程度を踏んでもケガをしにくくなります。横の部分は薄いので、十分気をつけてください。横にも芯を入れると強度が増しますので、ぜひチャレンジしてみてください!



完成です!

コーディネーターがお伺いします！

けた支え合いの活動が広がっていく
様の地域福祉活動のご支援をさせて
日々の仕事内容をご紹介します。

打ち合わせ・更新のご協力



例えば、買い物等で移動手段に困る方を近所の方が送迎する取り組みなど、近隣同士の支え合い活動を応援しています。

見守り支え合い活動支援



毎週1回、地域福祉コーディネーターが全員集まり、各地区の地域福祉活動の状況やそれぞれの課題を共有しています。



電子システムを使用した住民支え合いマップ作成のご協力も行っています。



地域福祉コーディネーター会議

民生児童委員協議会への出席

毎月、民生児童委員協議会の定例会に出席させていただき、情報提供や地域福祉課題の共有を行っています。



有償移送サービスの立ち上げ・運営支援の他、全市対象の「地域福祉活動推進研修会」の開催、地区単位での地域福祉に関する学習会も実施しています。各地区に担当の地域福祉コーディネーターを配置していますので、活動についてのご相談は社協にぜひご連絡ください。

飯田市社会福祉協議会
地域福祉課地域福祉推進係
☎0265-53-3180

地域福祉コーディネーター



当社協では、地域住民の皆様による地域課題の把握と解決に向けよう、各地区におきまして“地域福祉コーディネーター”が皆様からいただいています。今回は、私たち地域福祉コーディネーターの

住民支え合いマップ作成の

地域課題の共通認識を行うため、地図上に見守り等が必要な方の情報を落とし込んで整理する「住民支え合いマップ」の作成や更新について、ご相談をお受けしています。住民支え合いマップの作成が、日々の見守りへとつながっていきます。

ふれあいサロン活動支援



各地区では、茶話会や体操・ゲーム等しながら住民同士で交流する「ふれあいサロン活動」が行われています。それぞれのふれあいサロンの運営が今後も継続できるよう、活動内容についてのご相談などをお受けしています。

健康福祉委員会等への出席



各地区の健康福祉委員会等に出席させていただき、地区内の地域福祉活動へのご協力や課題解決に向けたご支援をしています。

住民主体の介護予防教室「通所型サービス B 事業」の立ち上げや運営継続のご支援を行っています。



住民主体の介護予防教室 立ち上げ支援

ベルマーク収集による支援活動へご協力ください

昨年度、皆様からお寄せいただいた 159,033.65 点のベルマークを、東日本大震災被災地支援活動として岩手県の山田町へ贈ることができました。飯田市ボランティアセンターでは、今年度も引き続きベルマーク収集を行っております。左頁の「ベルマーク一覧表」を点線で切り取って、収集にご活用ください。

注：2020 年度版の一覧です。年度ごとに参加企業が変更になる場合があります。

ベルマークの切り方

丸いマークは四角に切る



小さなマークは大きめに



切りそこなっても、半分以上残っていれば有効です。

ベルマーク整理のためのボランティアさん募集!!



ベルマーク整理のための会「まめボラの会」では、ベルマークの仕分け作業などを行っています。集められたベルマークは、災害復興支援を目的に、被災地の学校へ送付できるよう準備を進めており、ご協力いただける方を随時募集しています。年内は下記の日程で活動しておりますので、ご協力いただける方はご参加ください。

【日時】 ★毎月第4金曜日 午後 1 時30分～4 時30分

【日程】 10月23日(金)／11月27日(金)
12月25日(金)

【場所】 さんとぴあ飯田 2階 社会適応訓練室



※感染症対策のため中止になる場合があります。

※上記活動日、あるいは「さんとぴあ飯田」以外で活動をされたい方はお問い合わせください。

お問い合わせ先 飯田市ボランティアセンター ☎0265-53-3182

ご自宅で収集ボランティアしてみませんか？

●使用済切手



使用済切手の収集は、切手を貼られている封筒からはがさず、封筒ごと「台紙付き切手」の状態で切り取ります。このとき、切手の周囲は 5mm ～ 1cm 程度余白を残して切ります。消印がある場合には、消印をまるごと残して切ってください。集めた切手は切手収集家等に売却され、その売上金は様々な福祉活動に活用されます。

●書き損じはがき



使用しなかった年賀はがきや書き損じたはがきが、家に眠っていませんか？ 集めたはがきは収集活動団体が郵便局で手数料を差し引き、新品のはがきや切手と取り換えて協力者に引き取ってもらい、その代金を福祉やボランティア活動に役立てます。

保存版



ベルマーク一覧表

2020年度版



あなたもボランティア 国内外の友だちとつなぐ愛の手

ベルマーク番号01 1枚で1~30点 イオントップバリュ株式会社	ベルマーク番号03 1枚で12点 タッキーベルジェズ	ベルマーク番号04 1枚で1~5点 冷凍食品 04 冷蔵食品	ベルマーク番号05 1枚で0.5~10点 日本ノート株式会社	ベルマーク番号06 1枚で1~1.5点 三井製糖 スプーン印の砂糖	ベルマーク番号07 1枚で1~66点 キューブ ポテトス ドレッシング	ベルマーク番号08 1枚で1~2点 東京ワンタン本舗	ベルマーク番号09 1枚で1.5~4点 S&B ゴールデンカレー 甘口・中辛・辛口
ベルマーク番号10 1枚で15点 NEW クレップ	ベルマーク番号15 1枚で100点 生命保険1枚で100点 (個人向け) Gibraltar ジブラルタ生命	ベルマーク番号16 1枚で1~1.8点 16 冷凍食品	ベルマーク番号17 ★マークがついている 紙容器を10kg 集めると 最高/★ 400点!! 日本テラパック株式会社	ベルマーク番号18 1枚で4.0点~2.0点 NISSHIN oilio	ベルマーク番号19 使用済み カートリッジ回収 Canon	ベルマーク番号21 1枚で1~9.0点 21 紙容器	ベルマーク番号23 おむすび 全品 FamilyMart
ベルマーク番号24 1枚で1点~2点 マカロニ スパゲティ	ベルマーク番号25 1枚で1点 meiji	ベルマーク番号26 1枚で2.1, 0.5点 森永チョコレート 森永チョコレート 森永キャラメル 森永ビスケット	ベルマーク番号28 使用済み カートリッジ回収 brother 50%OFF	ベルマーク番号29 1枚で1点~3点 王冠1個で0.7点 アサヒ飲料株式会社	ベルマーク番号30 1枚で10点 kuraray	ベルマーク番号31 1枚で1~4点 シンガクシャ 新学社	ベルマーク番号33 1枚で19点 12~24点 ヤマハリコーダー 地球にやさしく やさしい色 732A
ベルマーク番号35 1枚で0.7~1.2点 NISSIN 日清食品	ベルマーク番号36 1枚で1.3~4.0点 成田食品 Best Moyashi 成田もやし	ベルマーク番号37 1枚で1点~0.5点 牛乳石鹸 +	ベルマーク番号39 1枚で1~10点 + ファイブプラス	ベルマーク番号43 1枚で1~44点 TOSHIBA	ベルマーク番号48 1枚で0.8点 フルボン	ベルマーク番号52 1枚で1.5点 ナカバヤシ 学習帳 学習ノート	ベルマーク番号53 1枚で0.1, 0.2, 0.5, 1, 1.5, 2点 ショウワノート
ベルマーク番号54 1枚で1.0点 キリンビバレッジ株式会社	ベルマーク番号55 1枚で1点 目くつつ株式会社	ベルマーク番号56 1枚で2点 赤1枚で200点 (赤の承認印必須) グリーンスタンプ ポイント券・商品交換券	ベルマーク番号57 1枚で1点~15点 チョコレート ビスケット LOTTE	ベルマーク番号64 1枚で1.5点~3点 バールトモ	ベルマーク番号65 1枚で2点 フジッコ	ベルマーク番号66 1枚で10点~40点 浄水器ならブリタ BRITA	ベルマーク番号70 ●スミフルバナナ ●熟横おしいバナナ ●有機栽培バナナ(他) Sumifru
ベルマーク番号73 使用済み カートリッジ回収 EPSON	ベルマーク番号76 1枚で10~100点 NGPB日本自動車リサイクル事業協会の協賛 MS&M	ベルマーク番号77 1枚で0.4~61点 湖池屋	ベルマーク番号78 1枚で2.5~18点まで KG肌着	ベルマーク番号83 1枚で1.5点 Aj AJINOMOTO	ベルマーク番号84 1枚で1~6点 セメダイン	ベルマーク番号88 1枚で10点 白鶴	ベルマーク番号89 1枚で1~23点 サガハツ
ベルマーク番号91 1枚で31点 ALIOS	ベルマーク番号92 1枚で20~100点 (一部異なる商品もあり) MS&M	ベルマーク番号93 1枚で1.2点~3.2点 マルニ株式会社	ベルマーク番号95 1枚で1.2点~3.2点 マルニ株式会社	※この一覧表に載っている ベルマークは見本です。			

※ベルマーク番号60番の宮坂醸造は、2020年3月末で脱退しました。2020年9月末日、財団到着分まで有効です。

※2019年度からベルマーク番号20番と21番のスリーエム ジャパンは統合しました。

20番と21番のベルマークは全て21番で集計してください。

※2018年度からベルマーク番号04番と46番の日本水産は統合しました。04番と46番のベルマークは全て04番で集計してください。

公益財団法人ベルマーク教育助成財団

〒104-0045 東京都中央区築地 5-4-18 汐留イーストサイドビル7階 TEL 03-5148-7255 ホームページ <https://www.bellmark.or.jp>



社協職員
による

ままめで"ショート"劇場



マメ子

作：林 篤史（地域福祉課）

第36話

オンライン会議はとてモ便利!?

ん？一か所まだ映像が出てこない部署があるぞっ

映像のエラーです

おつ、それぞれの部署と映像がつながってきたよっだな。

②

さて、今日のオンライン会議の準備を始めるとするか。

カチカチ

新しいコロナ感染防止のため、社協ではインターネットでのオンライン会議が行われています。

～いいだ成年後見支援センターにて～

①

一時間後、南信濃にて...

④

おーい、南信濃の岩島さん。こちらの声聞こえていますか？

映像のエラーです
南信濃 岩島

音声は聞こえるんだけど映像がうまくうつらないの。初めてだもんで...

操作が分からないんですけどね。ちよつと待っててください!!

③

その間、全員ずつと待つてくたすけど...

映像のエラーです

オンライン会議に慣れるまでは、もう少し時間がかかりそうですわね。

⑥

岩島さん、ここを押すと映像が出るんですよ。じゃあ僕は戻ります。

わざわざ南信濃まで来てくれたのかな!! かな!!

⑤

映像の職員役：地域福祉推進係職員 南信濃の社協職員役：岩島 多恵子（遠山地域事業課） いいだ成年後見支援センター職員役：熊谷 匡嗣（地域福祉課）



読者のコーナー

皆様からお寄せいただきましたハガキ・メールの中から、105号の感想を一部抜粋してご紹介します！

「ちょっといいお話」を読んで、腸活をして免疫力を高め、コロナに負けないように気をつけていきたいと思いました。

橋北 60代女性

コロナで2月よりボランティアを休んでいますが、またデイサービスから呼ばれそうです。久しぶりにやる気になりました。

羽場 70代男性

飯田市フードドライブ活動について大変興味を持っています。自分でも食料を上手く活用できるように協力していきたいと考えています。

上郷 50代男性



インフォメーション



災害救援ボランティア養成講座

参加者募集

- 目的：飯田市内にて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の養成を行うことを目的に開催します。
- 日時：①令和2年11月28日(土) 9:00～11:40
②令和2年12月5日(土) 9:00～18:00
③令和2年12月12日(土) 9:00～16:00
- 場所：さんとお飯田3階第1・2講習室他
- 定員：30名
- 参加費：無料

ご縁結び in 南信州いいだ

参加者募集

- 実施：令和2年11月14日(土)
- 場所：ココロファーム、そらさんぼ天龍峡等
- 対象：(男性)市内在住 20代～30代 各10名
(女性)長野県在住 20代～30代 各10名
- 参加費：男性4,000円 女性2,000円
- 締め切り：令和2年10月20日(火)
- お申し込み：(株)南信州観光公社
0265-28-1747
<https://www.mstb.jp/>
- お問い合わせ：飯田市社会福祉協議会 結婚相談所事務局
0265-53-3182





「おマメで」クイズ??

社協情報「おマメで」106号の中からクイズです。答えと下記の要項を添えてぜひご応募ください。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、地域の皆様による支え合いが広がっていくよう、各地区の地域福祉活動をご支援する社協職員の職名は？

(ヒント：6・7面)

<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



おマメで体操
イメージキャラクター
マメ太郎 マメ子

105号のクイズの答え

1. 「手作りマスク作成ボランティア活動」

当選された方

- ・下澤 一壽 様 (羽場)
- ・木下 はるみ 様 (橋北)
- ・伊藤 順子 様 (上村)
- ・塩澤 淑子 様 (松尾)
- ・吉川 浩昭 様 (上郷)

応募要項(ハガキで応募される場合)

<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">63</p> <p style="font-size: 12px;">〒395-0024 飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行</p>	<p>①クイズの答え</p> <p>②住所</p> <p>③氏名 ④年齢</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥「おマメで」の感想</p>
---	---

ご応募締め切り 10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…

飯田市社会福祉協議会

(飯田市ボランティアセンター)

電話 0265 - 53 - 3182

FAX 0265 - 53 - 3183

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

～各種教室・講座・事業のご報告～多くの皆様のご参加ありがとうございました

ボランティアはじめて入門講座

〈8月1日(土) 実施〉

ボランティアに興味がある方、実際どんな活動があるのか知りたい方を対象に、ボランティアについて基礎から学べる入門講座を開催しました。

基礎知識の講義や活動紹介の他、実際にボランティア活動をされている方をお招きし、活動のきっかけや体験談をお話いただきました。参加者からは、「ボランティアと言っても活動の幅が広く驚いた」「体験談を聞いて興味がわいた」等の感想をいただき、今後の活動に向けてボランティアセンターに登録をしていただきました。



障がい者活動サポーター養成講座

〈8月1日(土) 実施〉

飯伊圏域障がい者総合支援センターの松澤所長様、飯田養護学校の橋本先生を講師にお招きし、障がいの特性についての説明と、障がい者の方とのコミュニケーションの取り方についてお話をいただきました。参加者同士で会話のシミュレーションを行う場面もあり、参加者からは、「ボランティアとして活動するには、自分が慌てずコミュニケーションを取りたいと思った」「将来の進路の候補に、と考えていたがもっと勉強したいと思った」等の感想をいただきました。



介護予防サポーター養成講座 〈8月22日(土)・9月6日(日) 実施〉

住民の方が主体となって公民館等で開催される介護予防教室(通所型サービスB)の運営を担う“介護予防サポーター”を養成する講座を行いました。2日間のカリキュラムで、介護予防に関する基礎知識や口腔ケアについての講義をはじめ、救急法や体操、レクリエーション等の実技を学んでいただきました。参加者からは、「自分のためにも役立つので、自ら介護予防を心がけたい」との感想をいただきました。今回は24名が受講し、介護予防教室の見学を経て全員の方が修了される見込みです。今後、各地区の介護予防教室でボランティアさんとして活躍されることを願っています。



障がい者 趣味教室 〈8月29日(土) ワイヤーアート教室 / 9月12日(土) モザイクタイル教室〉

市内在住の障がいのある方を対象に、社会参加と余暇活動のきっかけづくりを目的とした趣味教室を開催し、両日で延べ14名の方にご参加いただきました。

「ワイヤーアート教室」では、講師にクラフト作家の中山久美子先生をお招きし、ワイヤー(針金)を、花や蝶など好きな形に曲げてから、特殊な液体に浸けて色付けを行い、オリジナルの作品に仕上げました。参加者からは、「針金を曲げるのが大変だったけど、楽しくできた」との感想をいただき、完成した作品を、障がい者文化芸術作品展に出品された方もいました。

「モザイクタイル教室」では、飯田リフォームセンターの清水晴美先生を講師にお招きし、各自選んだタイルを組み合わせてカラフルな鍋敷きづくりに挑戦しました。

今後の趣味教室では、アロマワックス教室、健康運動教室を予定しておりますので、ぜひご参加ください。詳細につきましては、決定次第お知らせいたします。

