

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

H P : <http://www.iidashakyo.or.jp/>

facebookもご覧ください 

印刷：龍共印刷株式会社

スマイルさん おママで

スマイルさん

高校生が考える地域福祉 「飯田女子高等学校での出前福祉講座」



～地域での高齢者の困りごとについて考え、発表しました～

市内各地で美しい紅葉の景色が見られた今年の11月上旬に、飯田女子高等学校一年生の各クラスでは、当社協の地域福祉コーディネーターによる福祉の授業が連日行われました。今回のスマイルさんは、当社協の出前福祉講座を受講した飯田女子高等学校一年生の生徒さんをご紹介します。

当社協では、学校の授業やクラブ活動・委員会活動の中で、学生が福祉に関する専門的な授業を受け、福祉について理解を深めてもらうことを目的として、「出前福祉講座」を実施しています。テーマに沿った各種福祉講座ができるよう、ボランティア団体や障がい当事者団体の方、または市や社協の職員等、様々な立場の講師を当社協でコーディネートしています。

今年度飯田女子高等学校では、一年生全5クラスの生徒さんが「総合的な探求の時間」の中で、「高齢者が地域で暮らす上で、どんなことに不自由を感じているのか」について、グループワークを通じて考え合いました。また、既に市内各地区で実際に取り組まれている「住民支え合いマップ」や「ふれあいサロン」等の地域福祉活動についても学び、理解を深めました。

た。生徒さんからは「今まで高齢者の生活をじっくり考えたことがなかったもので、これから私たちがどうしたら地域の高齢者とながりを持てるか、考えていきたい」といった感想を聞くことができました。今後は、「高校生が地域の高齢者に何ができるか」といった一歩進んだテーマで考え、実践につなげていくとのことです。

今後当社協では、将来を担う若い世代の学生たちが福祉について興味・関心を持って学べるよう、出前福祉講座等の機会を積極的に提供していきたいと思っております。



～グループワークの様子～

～ 107号のおもな内容 ～

1面	スマイルさん
2面	社協会費納入の御礼・善意銀行
3面	10・11月の事業報告
4面	ちょっといいお話
5面	新しい年を華やかに 端切れのリース
6面	おママでショート劇場
7面	インフォメーション・おママでクイズ
8面	おママの部屋

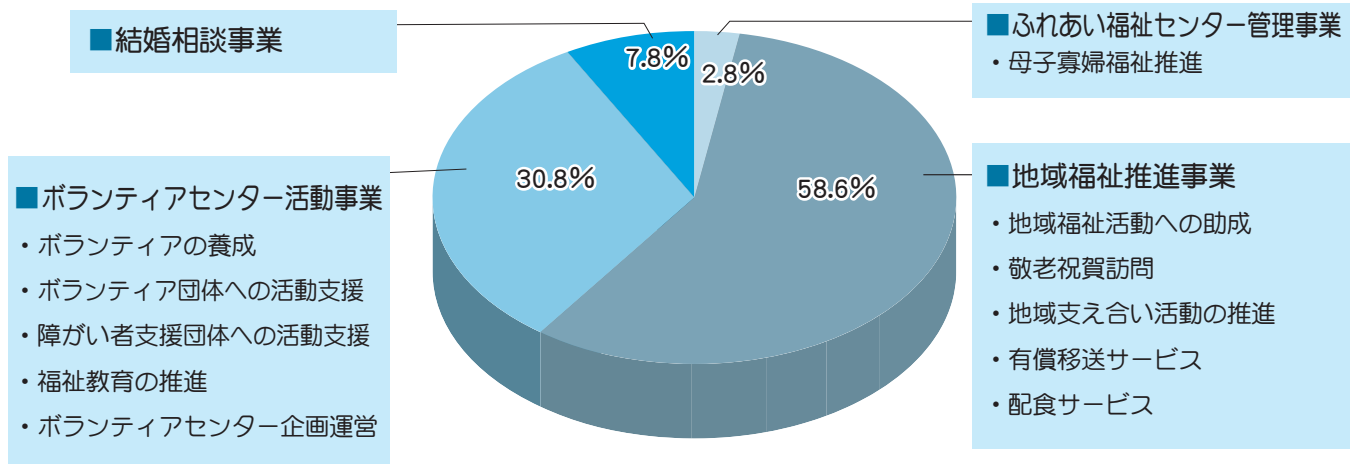
社協会費納入にご協力いただき ありがとうございました

市内の各世帯（1号会員）の皆様をはじめ、各会員の皆様には、令和2年度社協会費の納入にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。また、各地区まちづくり委員会等関係の皆様には、1号会員会費の納入にあたり、とりまとめ・納入にご協力いただき、ありがとうございました。

令和2年度総額 3,919,300円

1号会員会費（市内の加入世帯）	3,870,300円	1世帯当たり150円×25,802世帯
2号会員会費（社会福祉に関する団体）	15,000円	1,000円×15団体
3号会員会費（社会福祉を目的とする法人）	24,000円	1,000円×24法人
4号会員会費（団体や連絡組織）	10,000円	1,000円×10団体

皆様からいただきました会費収入は、地域福祉推進のため、下記の事業に活用される予定です。



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いただいています。

あたたかなご厚意に感謝いたします

令和2年4月1日～令和2年10月31日の間にお寄せいただ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
飯田市立竜峡中学校 福祉委員会	地域福祉のために (古切手換金分) 10,500円
嶽野 陽子	まいさぼへ 食料品 (飲料水・菓子・調味料)
木下水引株式会社	市内福祉施設へ 食料品 (菓子・調味料)
北原 すみ子	市内福祉施設へ 手作りマスク 6500枚
匿名	市内福祉施設へ 手作りマスク 50枚
県立下伊那農学校 昭和20年入学 同窓会	地域福祉のために 49,827円
興亜エレクトロニクス株式会社	遠山荘へ マスク 450枚
飯田市赤十字奉仕団	市内福祉施設へ 手作りマスク 158枚
和田 三郎	遠山荘へ 200,000円
南信南なでしこの会	地域福祉のために タオル・雑巾他、50,000円
ユニー(株) "小さな善意で大きな愛の輪" 運動 アピタ飯田店	地域福祉のために 5,057円
牧島 邦彦	遠山荘へ 100,000円
藤原 サト	市内福祉施設へ 手作りの服 10点
安静 万里子	地域福祉のために 17,431円
木下 員友	中部デイ・まいさぼへ 精米 60Kg
エース企画	ヴィラ緑風苑へ 秋の歌まつりチケット 6枚
飯田花卉組合	市内福祉施設へ シクラメン 21鉢
喜多田農園	市内福祉施設へ りんごジュース 100本



10月・11月の事業実施報告



『結婚相談登録者向けセミナー』

<10月24日(土)実施>

新型コロナウイルス感染拡大によりイベント企画が難しい中、飯田市結婚相談所の登録者を対象として「with コロナ時代に、ご縁を生かせる人になる方法」と題して、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、今後の婚活方法についてのセミナーを開催しました。講話の後は、各自のスマホやタブレットを使ってオンラインでのリモート体験会を開催し、登録者と飯田市結婚相談員と合わせて32名の方に参加いただきました。参加者からは「初めてのリモート体験ができて良かった」「今後の活動に向けて参考になった」との声を多くいただき、コロナ禍での婚活方法のヒントを見つけていただけたと思います。



『ご縁結び in 南信州いいだ』

<11月14日(土)実施>

飯田市外にお住まいの女性の移住・定住促進を目的とした婚活イベントを開催し、市内在住の男性13名、駒ヶ根市や塩尻市等の長野県内の女性12名の合計25名にご参加いただきました。今回は「そらさんぽ天龍峡」から紅葉を一望し、秋晴れの下での焼肉や、市内の和菓子店や街並みを散策するなど、飯田市の魅力を満喫していただきました。このイベントで6組のカップルが誕生し、今後の幸せに向けての第1歩をスタートされました。



『介護予防サポーターフォローアップ講座』

<11月30日(月)実施>

地域の介護予防教室「通所型サービスB事業」の運営を担うサポーターの方を対象に、フォローアップ講座を開催しました。音楽講師の片桐 宏美氏をお招きし、音楽が健康に与える影響や呼吸法についての講義と、演奏の披露をいただきました。また「すぐに実践できる介護予防レク」と題し、健康運動指導士の牧内 隆雄氏から、脳トレやレクレーションの実技をご指導いただきました。65名の方が参加され、介護予防のスキルアップを図るとともに、運営の参考にしていただけるよう各教室の様子等を写真で紹介させていただきました。参加者からは、「早速地区の教室に取り入れたい」と前向きなご感想をいただきました。



『災害救援ボランティア養成講座』

<11月28日(土)~12月12日(土)全3回実施>

昨年は、台風19号による記録的豪雨のため千曲川や支流が氾濫し、長野県北部地域では甚大な被害が発生しました。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。今回は、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の養成を3日間かけて行いました。今後はフォローアップ講座等を計画し、受講修了された方同士のネットワークを作っていきたいと考えています。



シリーズ
その57



ちよつと いいお話

～体を温めて健康に～

寒い季節となり、全国で新型コロナウイルスの新感染者が増え続けています。インフルエンザの流行時期でもあり、一層の感染防止策の徹底が必要です。免疫力を高め、寒さに負けない体力をつけましょう。

年末年始に食べ過ぎたり、体の冷えなどで冬は体調を崩しやすい季節です。また体温が低いと体の免疫機能がうまく働かず風邪などの感染症にかかりやすくなります。新型コロナウイルスの感染対策としても冷えを寄せつけない体づくりを心がけましょう。

新型コロナウイルス感染防止のポイント (政府による)

冷えの原因は

血管が細くなって血流が悪くなるのが原因の一つです。年齢を経るにつれて血管が硬くなって広がりにくくなり、血液が全身にスムーズに巡りにくくなります。

冷えにくい体づくりの3つのポイント

1.食事

・体を温める食材や料理を食べる

しょうがには、血管を広げて体の深部を温めるショウガオールという成分が含まれています。加熱すると成分が増えるため、ショウガ湯のように温かくして摂ると効果的です。

とうがらしの辛味成分であるカプサイシン、しじみに含まれるオルニチン、玉ねぎに含まれるケミセチン、チョコレートに含まれるカカオポリフェノールにも、血管を広げる作用があります。

2.運動

ウォーキングやストレッチ・ラジオ体操など、有酸素運動を日常的に行うと、血管を広げる働きのある一酸化窒素を増やすことができます。

運動をすると徐々に基礎代謝は上がります。基礎代謝を上げることは、冷えの最大の予防です。

3.炭酸ガス

炭酸ガスは皮膚から吸収されて血管を広げる働きがあるため、入浴剤として活用すると冷えの予防になります。

入浴は40℃前後の湯で湯船につかり、体全体を温めましょう。

冬場の対策
換気と加湿

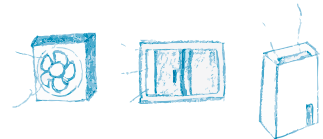
基本的な感染防止策の実施

- ・マスクの着用
- ・人との距離を保つ
- ・3密を避ける
- ・手洗いまたは手指消毒



寒い環境でも常に換気

- ・室温の目安は18℃以上
- ・機械設備による換気
- ・設備がなければ窓を少し開ける



適度な保湿

- ・湿度の目安は40%以上
- ・加湿器の使用や洗濯物の室内干し
- ・こまめな拭き掃除



食事と運動で体の内側からの冷え対策をとりつつ、入浴時には外側からのケアをする二段構えで冷え対策をしましょう。

まめのひとり言

安心感のみそ汁から

私はみそ汁が嫌いだった。大きな理由があったわけでもなく、みそ汁が嫌いだった。25歳のころノルウェーで一年間生活をしていた。海外での生活の中で、アジア街へ行き、味噌を買って、みそ汁を作った。味噌を買い、みそ汁を作った。そのとき感じた安心感は今でも忘れることができない。日本の生活にはみそ汁が欠かせないものになっていく。その間に、春から夏場にかけては昆布と煮干しの水出しで出汁をとり、秋から冬にかけてはかつお節と昆布で出汁をとる。冷えた冬の空気の中、煮だした昆布出汁にかつお節を入れると、白い湯気がととにも優しい出汁の香りが部屋中に広がっていく。適度に作れば、少し雑味が入り、丁寧に作ればよりまろやかになる。それを生活の中で、面倒にならない程度に兼ね合いを取っていく。出汁づくりは私の暮らしの一部になっていく。こうして私は毎日みそ汁を飲んでいく。それはある意味安心感を得るためのおまじないにも近い。仕事が忙しく、何となくバランスが崩れていくように感じたときは出汁に味噌を溶いて飲んだりもする。私はみそ汁が好きだ。

※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



新しい年を華やかに 端切れのリース

もうすぐ新しい年がやってきます。今年はいつも以上に外へ出る機会が少なかったのではないのでしょうか？ 家で過ごすために色々な工夫をしてきたかと思います。

今年ももう終わり、新しい年に向かって大掃除もする時期だと思えます。大掃除で出たもう着ない服や古くなったハンカチなどを使って、新しい年を華やかに飾ってみましょう。

ここに注目

- ・布を切る作業とボンドをつけて挿す作業は単調ですが、指先の運動になります。寒さで指の動きも悪くなりがちで、細かなことをしなくなる時期ですが、これらの作業で指をしっかりと動かしましょう。
- ・色合わせを考えましょう。リースは冬のイメージがありますが、白や水色なら冬、ピンクや赤なら春、緑なら新緑の時期、青なら夏など、持っている生地を見て色合わせをしてみましょう。

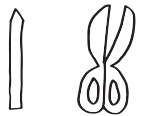
材料

- ・使わなくなった洋服やハンカチ、家に余っている布など
- ・発泡スチロール（ダンボールでも代用可能）
- ・ボンド（布がくっつくもの）



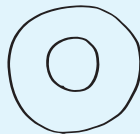
道具

- ・串などの先が少し尖った棒（今回は、割り箸を削って先をとがらせました）
- ・ハサミやカッター（土台の作製用）
- ・裁ちばさみ（布が切られればどんなハサミでも良いです）

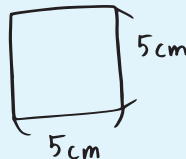


作り方

- ① 土台となる発泡スチロールを円形に切る
直径15センチの円を作り、中心から直径5センチ分を切りぬく



- ② 端切れを5センチの正方形に切る（約100枚）
確実に5センチでなくても、大まかで大丈夫です



- ③ 土台に貼り付ける
 - 1) 棒の先に布を巻きつける
 - 2) 布の先にボンドをつける
 - 3) 土台に挿して棒のみを抜く



- ④ ③を繰り返して、隙間がないように土台を埋めていく

*土台の縁も忘れずに挿していきましょう



- ⑤ 完成！
置いて飾っても良いですし、吊るして飾る場合は紐をつけても良いです





マメ太郎

社協職員
による

ままめでショード劇場



マメ子

作：林 篤史（地域福祉課）

第38話

「赤い羽根」は 勇気と良い行いのシンボル

大きな声での

募金お願いします!



②

今年度は新型コロナウイルスの影響により、大きな声を出して呼びかけを行う街頭募金活動が難しい状況でしたので、

今年度も10月1日から12月31日まで、赤い羽根共同募金の取り組みが行われています。

募金してくれてありがとうございます！
はい、赤い羽根とティッシュをどうぞ！



①

掲示物やポスターを使って、募金の趣旨を間接的に説明しながら活動しました。

募金のご協力を
お願いします!

赤い羽根
共同募金
とは?



③

市民の皆様の中には、掲示物やポスターを見て、あらためて赤い羽根共同募金の理解を深めてくださった方もおられました。

さっきは募金
ありがとうございました。
どうしたの?



④

「赤い羽根」は勇気と良い行いのシンボルといわれています。
赤い羽根共同募金への、皆様のご理解とご協力ありがとうございます。

僕、こつちのお姉さんの募金箱には募金しなかつたから、心配で戻ってきたの。

ありがとうね、
大丈夫よ。



⑤

職員役：木下 清美・榎原 真知子（地域福祉課）

子ども役：木下 修（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、106号の感想を一部抜粋してご紹介します！

自宅で収集ボランティアの紹介の中で、使用済み切手について書かれていて驚きました。ゴミとして捨てていたのでこれから少しずつ集めたいと思います。
上郷 50代女性

私も「ふれあいサロン」をやっている、75～90歳の人たちで集まっています。私たちのためになるいいお話ばかりです。参考に少しでも楽しいサロンにしていきたいと思っています。
橋南 70代女性

地域福祉コーディネーターの活動がもっと地域の方へ浸透するといいですね。良い活動だと思います。

伊賀良 50代男性

インフォメーション

第64回 飯田市社会福祉大会について

今回は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため表彰式典のみの開催とし、参加者については表彰に関係する方（被表彰者・推薦者・大会関係者）とさせていただきます。
参加対象の皆様には個別で通知をお送りいたしますので、ご確認をお願いいたします。

- 日 時：令和3年2月13日（土）14:00～15:00
- 会 場：飯田文化会館
- 内 容：表彰式典
- 参加者：被表彰者・推薦者・大会関係者（個別に通知させていただきます）
- その他：大会終了後、本紙面で被表彰者の紹介を行います
- お問合せ：飯田市社会福祉協議会 総務課（☎：0265-53-3040）

ご寄付のお礼

市内にお住まいの増田様より、点字盤を寄付していただきました。
この点字盤は、児童や生徒の皆さんが福祉についての理解を深めていただく福祉講座などで活用させていただきます。ご厚意に感謝申し上げます。



ちょっと
—息

「おマメで」クイズ？？？

社協情報「おマメで」107号の中からクイズです。答えと右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。

応募要項（ハガキで応募される場合）

1. 当社協により、学生が福祉の理解を深めることを目的に、学校の授業等の中で実施している講座は何でしょう？

（ヒント：1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

108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。

63	〒395-0024	①クイズの答え
	飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行	飯田市東栄町三〇八一
		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 1月末日

106号のクイズの答え

1. 地域福祉コーディネーター

当選された方

- ・杉山 文代 様（松尾）
- ・宮下 勇 様（伊賀良）
- ・吉川 綾 様（上郷）
- ・伊藤 章博 様（橋北）
- ・伊原 成美 様（竜丘）

多くのご応募ありがとうございました！

おマメで体操
イメージキャラクター





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>

2月
開催予定

介護予防サポーター養成講座/生活支援養成講座

地域の介護予防教室などで、自分自身の健康と地域高齢者の介護予防を行うサポーターとして活躍できます。また、ファミリーサポートセンターの高齢者生活支援(有償ボランティア)として活動していただく協力会員講習会と合同で開催します。

ボランティア登録説明会 in 座光寺地区文化祭

「何かはじめてみたい!」「興味はあるけど…」そんな方に、ボランティアの活動紹介や個別相談を行います。

※詳細はホームページでお知らせします。

まめボラ活動日程

(ベルマーク作業ボランティア)

2021年 1月22日(金)

2月26日(金)

3月26日(金)

時間: 13:30 ~ 16:30

場所: さんとびあ飯田2階
社会適応訓練室

どなたでもご参加いただけます!

~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

傾聴ボランティア入門講座 <10月6日~10月29日 全3回実施>

今回は17名の方が参加され、傾聴の基本である「相手の気持ちに耳を傾ける」スキルについて、ロールプレイングを交えながら学びました。ボランティアを受け入れる施設側の様子や、実際に傾聴ボランティアとして活動されている方の体験談をお聞きする時間もあり、参加者からは「相手の心に寄り添う難しさや、笑顔と真心で対応することの大切さに気付いた」「様々な活動が自粛の中で、再開されたらボランティアに参加したい」など前向きな感想をいただき、充実した講座になりました。



障がい者 趣味教室(アロマワックスサシェ教室)

<10月3日(土)実施>

フラワーデザイナーの先生をお招きし、障がいのある方を対象にアロマワックスサシェ教室を開催しました。アロマワックスサシェは、火を付けなくても置いておくだけで自然に香るキャンドルです。今回は9名の方が参加され、各自で選んだ型にアロマワックスを流し入れ、ブリザードフラワーやドライフラワーなどで飾り付けをしました。参加者からは、「今までアロマワックス自体に触れたことがなかったので、とても新鮮な気持ちになった」「皆さんと楽しく作れた」との感想が聞かれ、参加者同士の新たな出会いやボランティアさんとの交流の機会にもなりました。



演芸ボランティア情報交換会

<11月29日(日)実施>

ボランティアセンターにご登録いただいている演芸ボランティアの皆さんを対象に情報交換会を開催し、13団体にお集まりいただきました。飯田市保健師による感染症対策の基本的な知識について学習会を行った後、日頃の公演活動に際しての悩みや配慮していることなどについて、情報交換を行いました。コロナ禍で思うように活動ができていないという皆さんですが、他の団体の様子を知ることができ、つながりを深める良い機会になりました。



←手洗い後に汚れが残っていないか装置で確認している様子