

おママで



R3. 1.30 災害救援ボランティアフォローアップ講座（オンライン研修）の様子

当社協では、飯田市内での大規模災害時に専門的な知識を持つボランティア活動の中心を担っていただく「災害救援ボランティア」の養成講座を、飯田市の委託を受けて毎年開催しています。平成26年度から現在まで、120名の方に講座を修了していただきました。今回のスマイルさんは、災害救援ボランティアの皆さんの活動や研修をご紹介します。

飯田市内で大規模災害が起きた際、当社協では行政や関係団体と協議の上で「災害ボランティアセンター」を立ち上げます。そこでは、被害を受けた地域の状況把握や支援ニーズの把握、県内外から駆けつける大勢のボランティアさんの活動調整を行います。そこで活躍を期待するのが「災害救援ボランティア」の皆さんです。昨年度は、令和元年東日本台風災害により甚大な被害を受けた長野県北部地域に対して、当社協でボランティアバスパックを企画しました。災害救援ボランティアの皆さんを中心に、泥出しや廃材の片付け等の支援活動を行ってきました。

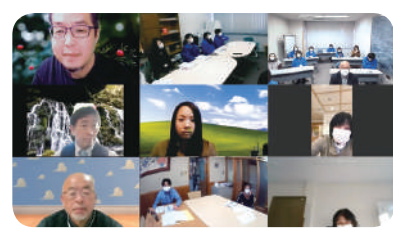
このような大災害は、飯田市内で起きないとも限りません。当社協では研修の場として「災害救援ボランティアフォローアップ講

～ 108号のおもな内容 ～

1面	スマイルさん
2面	赤い羽根共同募金報告
3面	第64回飯田市社会福祉大会報告
4・5面	地域福祉活動計画
6・7面	第6回障がい者文化芸術作品展報告
8面	ちょっといい話・まめのひとり言
9面	作業療法士さんのコーナー
10面	事業実施報告
11面	おママでショート劇場・クイズ
12面	おママの部屋

座」を開催し、行政・NPO等と一緒に災害支援について学び合いの機会を設けています。今年度は1月末にオンラインによる研修を開催しました。講師の「新潟災害ボランティアネットワーク」理事長の李仁鉄氏から、今は新型コロナウイルスの影響で市外からのボランティア募集が難しいことが予測されるため、市内の様々な立場の方が柔軟に力を発揮できるよう調整することが大切である、とお話をお聞きしました。

今後も当社協では、万が一の災害時に備えた平常時からの取り組みに力を入れていきたいと思っております。





赤い羽根共同募金

令和2年度の共同募金運動は、令和2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お礼申し上げます。

令和2年度募金報告 募金額 13,887,343円

目標額 14,200,000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	10,095,325	市内全地区の皆様
法人募金	2,728,172	市内企業 1,008 社の皆様
街頭募金	583,309	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	213,475	飯田東中学校・旭ヶ丘中学校・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	267,062	飯田下伊那理容師会・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	13,887,343	

街頭募金にもご協力いただきありがとうございました。



コロナ禍で感染予防対策をしながらの街頭募金でしたが、多くの学生ボランティアが参加し、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）

《龍江小学校 ありがとうメッセージ》

子どもたちが自分自身や友達への思いやりをさらに深められるような図書の購入に使わせていただきました。ありがとうございました。



《飯田子供の園保育園 ありがとうメッセージ》

この度、赤い羽根共同募金会の配分金により、ターボ三輪車を備えることができました。真新しく赤い丈夫な三輪車で子ども達は大喜びです。新しい遊具を購入させていただきましたことを御礼申し上げます。



《飯田東中学校の活動の取り組みを紹介》

飯田東中学校では、環境ボランティア委員会の皆さんが2日間交替で昇降口に立ち、募金の協力を呼びかけました。生徒の皆さんの思いのこもったたくさんの募金が集まりました。



第64回 飯田市社会福祉大会の中止と表彰者の皆様について

令和3年2月13日(土)に開催予定でした第64回飯田市社会福祉大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮し、「中止」とさせていただきます。開催に向けてご協力・準備等いただきました皆様、また楽しみにしておられた皆様には大変申し訳ありませんが、ご了承いただきたいと思います。

また、本式典で表彰を受けられる予定だった方々には長年にわたる社会福祉事業活動へのご労苦・ご奉仕に厚く感謝を申し上げます。ありがとうございました。下記にて受賞された方々を顕彰させていただきます。

来年こそは新型コロナウイルスが収束し、本大会が盛大に開催されますことを心から祈念し、甚だ簡単ではありますが、本紙面にてご紹介させていただきます。 **社会福祉法人 飯田市社会福祉協議会 会長 中島 武津雄**

受賞おめでとうございます (五十音順・敬称略)

●特別功労表彰

名誉大会長表彰 9名

赤羽 泉 (橋北)	伊澤 皆子 (松尾)	熊谷 憲司 (伊賀良)
近藤 陽子 (上郷)	橋本 茂 (竜丘)	樋口 昭三 (橋南)
福澤 貴庸子 (東野)	前島 三津江 (上村)	山田 雅士 (上郷)

大会長表彰 29名

東 政彦 (南信濃)	大島 美恵子 (山本)	沖田 きよ子 (竜丘)
木下 晶子 (竜丘)	木下 悦子 (川路)	久保田 禮子 (東野)
熊谷 清登 (上村)	熊澤 正夫 (伊賀良)	櫻井 光之 (伊賀良)
塩澤 りゑ子 (松尾)	杉山 伸幸 (鼎)	多田 雅幸 (鼎)
戸崎 敬 (鼎)	中井 洋一 (伊賀良)	永田 宣子 (松尾)
西澤 令子 (南信濃)	羽場 弘光 (竜丘)	林 隆秀 (千代)
古田 浩子 (伊賀良)	前沢 節子 (松尾)	前沢 憲道 (南信濃)
牧内 享子 (川路)	松下 元子 (川路)	森山 文枝 (千代)
山岸 郁枝 (山本)	山崎 一代 (南信濃)	山田 香代子 (上郷)
横前 ミツ子 (松尾)	吉澤 みどり (千代)	

●感謝状表彰 11名 1団体

市木 良子 (下久堅)	大場 みよ子 (東野)	岡島 友子 (下久堅)
木下 和子 (下久堅)	黒川 珠恵 (橋南)	佐々木 美砂子 (松尾)
塩澤 みどり (東野)	滝沢 久子 (下久堅)	中島 幸子 (橋南)
鳴海 寿子 (東野)	宮脇 良子 (下久堅)	おしゃべりサロン大堤 おでかけて!

●ご寄付をいただいた皆様 (ご紹介)

安静 万里子	飯田花卉組合	飯田市赤十字奉仕団	飯田市ボランティアセンター
飯田市立竜峡中学校 福祉委員会	飯田市倫理法人会	伊賀良ボランティアグループ	エース企画
大場 君江	株式会社おさひめコーポレーション カーフ事業部	片桐 榮司	北原 すみ子
北原 タツ子	喜多田農園	木下水引 株式会社	県立下伊那農学校昭和20年入学同窓生
興垂エレクトロニクス 株式会社	金光教飯田教会信徒会	有限会社 三和観光農園	シチズン時計マニファクチャリング㈱ 飯田工場
嶽野 陽子	株式会社 中村	南信南なでしこの会	日本禁煙友愛会 鼎支部
牧島 邦彦	丸昌稲垣株式会社	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 小さな善意で愛の輪運動 アピタ飯田店
和田 三郎	匿名 4名		

「第1期飯田市地域福祉活動計画」から推進された地域福祉活動の取り組み

飯田市策定の「第1期飯田市地域福祉計画（計画期間：平成29年度～令和2年度）」における重点事業を推進するため、飯田市社会福祉協議会では福祉関係者等と協働して「第1期飯田市地域福祉活動計画」を一体的に策定し、同計画に基づいた地域福祉コーディネーターによる各地区の取り組み推進、社協事業等を通じての支援の仕組みづくりや人材育成等を行ってきました。今回は「第1期飯田市地域福祉活動計画」により、この4年間を通して推進された地域福祉活動の取り組みを抜粋してご紹介いたします。

『見守り支え合いの仕組みづくり』

住民支え合いマップの作成を通じて住民同士のつながりが広がり、見守り支え合い活動に活かされました。また、ふれあいサロン活動により、孤立化の防止や地域の関係づくりが進みました。



橋北地区での住民による買い物支援

飯田市内20地区全域において、まちづくり委員会（健康福祉委員会等）や民生児童委員協議会等と地域住民との協働により、地域内で見守りが必要な方を把握するための「住民支え合いマップ」が作成・更新されました。

また、橋北地区では、買い物等で移動手段に困る方を近所の方が目的地まで送迎する取り組みが、新たに生まれました。

孤立化の防止や顔の見える関係づくりを目的とした「ふれあいサロン」が、飯田市内で121か所から139か所に増加しました。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により今までのように気軽に集まることが難しい面がありましたが、運営者が参加者一人ひとりのお宅へ訪問して、安否確認を込めた顔合わせを行う等の工夫した取り組みも見られました。



東野地区ふれあいサロン「高羽町南むつみ会」

『地域における交通手段の確保（福祉有償運送の拡大と公共交通の充実）』

新規に福祉有償運送の立ち上げに向けた地域での動きが進みました。また、南信濃地区では福祉有償運送によらない移送サービスの検討が行われました。



竜丘地区有償移送サービス立ち上げ（出発式）

移動が困難な高齢者や障がい者の方に対する外出支援を目的とした「福祉有償運送」は、現在市内11地区において、まちづくり委員会（健康福祉委員会等）が主体となって運行し、当社協が運行のサポートをしています。現在は実施地区内で約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。

令和2年7月には、竜丘地区で新たにこの取り組みが開始されました。

『障がい児・者の共生の環境づくり』

障がい児・者に対する理解が進みました。また、障がい児・者への協力や支援の取り組みが行われました。

障がい者施設の活動への協力、ボランティアによる障がい児・者への支援、地域の中学生や健康福祉委員等による障がいのある当事者との福祉体験交流会等が実施されました。上郷地区では健康福祉委員会を中心に、地域内のバリアフリーマップが作成されています。

当社協では毎年「障がい者文化芸術作品展」を主催し、出展を通して障がい児・者の社会参加を支援しました。毎年多くの市民の皆様にご鑑賞いただいています。



令和2年度 第6回「障がい者文化芸術作品展」

『地域福祉に係る人材育成』

福祉に関する意識の醸成や地域福祉への理解が進みました。ボランティア養成講座への参加やファミリーサポートセンターの協力会員への登録を促し、地域福祉に係る人材の育成を行いました。



平成30年度 高校生ボランティアワークキャンプ

将来を担う若い世代の学生への福祉教育の取り組みとして、夏休み期間を利用した福祉施設でのボランティアを通して福祉への関心を高める「サマーチャレンジボランティア事業」、地域福祉課題やその解決に向けた取り組みについて、地域住民とともに考える宿泊型企画「高校生ボランティアワークキャンプ事業」を実施し、飯田市内在住の多くの中学生・高校生の皆さんが参加し、学びを深めていただきました。

『結婚から子育て・子育て支援』

婚活事業やお見合いによる出会いの場が契機となった結婚がありました。

婚活事業については、地域の結婚相談員を中心とした結婚相談支援、結婚相談員・まちづくり委員会等との連携による各地域における婚活事業やお見合い、市外在住者の市内への移住・定住を目的とした婚活イベント等により、多くの男女の出会いの場を創出してきました。

子育て支援については、支援を受けたい家庭と支援したい方を組み合わせる「ファミリーサポートセンター」の会員登録促進を図りました。



令和2年度 移住・定住促進婚活イベント
『ご縁結び in 南信州いいだ』

令和3年度からは「第2期飯田市地域福祉計画・飯田市地域福祉活動計画(計画期間:令和3年度～令和6年度)」が策定されます。今後も当社協では、地域福祉コーディネーターを中心に各地区での地域福祉活動をご支援させていただきながら、第2期両計画に基づいた飯田市の地域福祉を推進してまいります。

第6回 障がい者文化芸術作品展

令和2年11月3日(火)～8日(日)

今年で6回目となる障がい者文化芸術作品展。飯田市内に在住またはお勤めされている障がいのある方々が出展されました。皆さんが一生懸命製作した素敵な作品をご覧ください。

〈実行委員長賞〉



「HON TO NO OTO 1」
SEIDO

《優秀賞》



「ドレス (2020年)
ワンショルダー」
神山 雅夫

《優秀賞》



「優雅に泳ぐ魚たち」
伊藤 直

《優秀賞》



「無題」
大浦 かづみ

《優秀賞》



「どうぶつの森」
久保田 力登

《優秀賞》



「人がとまっている」
林 知子

《特別賞》



「ベストルダ」
水野剛志



「コチラ」
水野 剛志



「南原苑の春」
南原苑利用者



「南原苑の夏」
南原苑利用者



「HON TO NO
OTO 2」 SEIDO



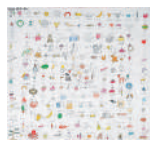
「あつまれ七和の森」
七和の里



「魚たちの名前」
伊藤 直



「私の作品の数々」
中井 陽子



「ぬり絵しりとり」
ゆいか



「巻き絵～花～」
松下 利夫



「百日草」
吉川 由里子



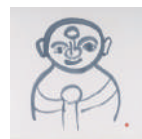
「コスモス」
吉川 由里子



「葡萄の房を見下ろす。」
関島 健



「笑りと如雨露」
関島 健



「お地藏さん」
今村 清司



「無題」
柿沢 みほ



「ギリシャの夏」
木下 勝夫



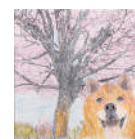
「静物画」
K・T



「動物画」
K・T



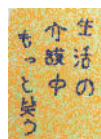
「花」
長沼 百合子



「桜と犬」
長沼 百合子



「太陽と空」
熊谷 力



「生活の 介護中 もっと笑う」
松沢 有司



「自分が夢に描いたハウス」
山口 綾子



「ワニのポンタくん」
澤 守道



「ポーナス」
平澤 生路



「達磨大使」
牧島 敏弘



「切り絵 ちょうパラ」
長谷部 恵子



「桜花」
ヒナリ



「キンプリの岸くん」
小野 めぐみ



「夏と秋のおじぞう様」
唐沢 佳奈



「金魚」
竹村 光



「ジエイタイ
ショウボウ車」
金田 友貴



「僕の家族」
高林 孝治



「大好きなまぐろのおすし」
渋谷 修巳



「みんな」
鎮西 秀成



「花」
須山 恵子



「花火」
芦澤 章代



「わたしとかぞく」
木下 美夏



「さかな」
林 知子



「みらい」
木下 美沙紀



「日野大型レイトーウ
トレーラートラック」
アイス大好き



「ひまわり」
吉澤 富貴子



「カエル村」
サンタ 13 世



「ねこ」
小平 将貴



「ドレス 2020 年
(キャミソール)」
神山 雅夫



「折り鶴と共に生きる①」
毛賀沢 和美



「折り鶴と共に生きる②」
毛賀沢 和美



「やさいバッグ」
太脇



「ゆうびんバッグ」
斎藤 高広



「風立ちぬ」
村松 信司



「もうダメだ。」
トートバッグ」
サンタ 13



「サッキーバッグ」
村澤 早紀



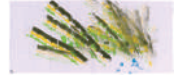
「さし子で作った袋」
大浦 かつみ



「布マスク」
小野 めぐみ



「おしゃれバッグ」
林楓エール



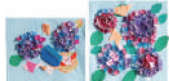
「アートてぬぐい」
久根下 元信



「アートてぬぐい」
矢沢 佳奈



「アートてぬぐい」
酒井 喜春



「あじさい」
すがぬま さき



「秋の味覚」
田平 まこと



「みんな仲間」
熊谷 やよい



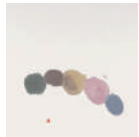
「ペンギン」
矢島 愛良



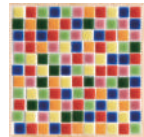
「大好きなネコ」
酒井 良子



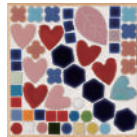
「び」
伊藤 弘良



「ネックレス」
鈴木 順子



「モザイクタイル」
杉本 ヒサ子



「野原に咲く小さな
お花の物語」
柳久保 美智子



「きれいな なべしき」
中井 陽子



「ビーズのれん」
筒井 佐智子



「バッグ」
中村 玉美



「刺し子コースター
セット」
後藤 秀予



「白いカゴバッグ」
後藤 秀予



「しばふに咲く
かわいいお花」
柳久保 美智子



「植木鉢に咲く花」
小林 充



「針金アート」
細井 宏輝



「ワイヤーアート」
佐々木 礼生



「ワイヤーアート」
筒井 尊一



「海の生きもの」
宮内 祐治



「大型かご」
宮外 凌介



「やばねのバス
ケット」
福澤 和哉



「ネコ」
菅沼 光翼



「トレー」
榊原 淳吾



「とけい」
那須野 努



「私の作品」
A



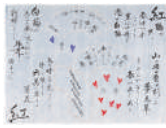
「モグラのカカシ」
小平 将貴



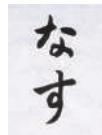
「ふぞろいのアヒ
ルたち」
熊谷 好晃



「般若心経」
大原 正彦



「白花七歌」
瑞生



「なす」
筒井佐智子



「粒粒辛苦」
新間 稜



「意中之人」
船澤 基美



「神火の炎」
太田 登



「スカイツリー」
小林 充



「豊作を信じて」
伊原 耕作



「桜のかけ橋」
熊谷 好晃

●ご出展・ご来場
ありがとうございました。

シリーズ
その58



ちよつと いいお話

～ コロナ太りにご用心!～

暖かな春の陽射しを浴びて外を歩くのに、良い季節となりました。新型コロナウイルスの流行で外出を控え、家の中で過ごすことが多くなることでの体重増加いわゆる「コロナ太り」で悩む方が増えています。

“コロナ太り”の原因

- ①**運動不足** 感染が心配で外出を控え歩かなくなる。ウォーキングは脂肪を減らすのに有効な有酸素運動。1日の歩数は少なくとも5,000歩、できれば7,000～10,000歩が望ましい。
- ②**ストレス** 自粛生活はストレスがたまりやすい状態。ストレスや不安を感じているときは、満腹感が得られずに食べすぎてしまいやすくなる。



肥満は万病の元

いわゆる「コロナ太り」は、内臓脂肪型の肥満が多い。お腹を覆う腸間膜に脂肪が多くつき、お腹がぼっこり出てくる。高血圧や糖尿病・脂肪肝などの全身の病気が起きやすくなる。動脈硬化が進むと、脳卒中や狭心症・心筋梗塞を起こしやすい。体重が増えることで、膝痛などの関節痛が起こる。万一、新型コロナウイルスに感染してしまうと、重症化しやすい。

ウィズコロナ時代の運動・食事療法

①朝昼晩規則正しい生活を心がける

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を食べる。血液やリンパの流れをよくするよう、夜は湯船に浸かり体を温める。



②体重は“3～6ヶ月で3%減らす”を目指す

急激な減量は筋肉量が減少し、栄養不足が免疫の働きを低下させる。高齢者は転倒や骨折を防ぐためにも、筋肉量を減らさないことが大切。体重は毎日同じ条件で測る。



③室内でもできる運動をする

運動不足になると、基礎代謝が減少するだけでなく体が固まり、血液循環も悪くなって体温も低くなりがちになる。家の中でもこまめに体幹や骨盤をほぐす体操やストレッチを行うことが大切。

④ステイホーム中の食生活

食べ過ぎを防ぐための簡単な工夫

◎菓子類等は目につくところに置かない

特にスナック菓子など、つい手が伸びて食べ過ぎてしまいやすいものは、戸棚の中など普段目につかないところにしまう。



◎盛りつけは小さめの器に

主食も主菜も、小さめの器に盛りつけると同じ量でも満足感を得やすくなる。

◎一口30回以上かむ

よくかむことでセロトニンの分泌が促されるため、満足感を得られる。早食い防止にもなる。



◎食後はすぐに歯を磨く

「食事は終了」という区切りをつけることができる。

まめめひとり言

ホンモノおままごと

「保育園が終わったら公園で遊ぼうね」と仲良しのはるちゃんに誘われていつもの場所に集合。はるちゃんと私は小さな公園の遊具の横で超お金持ちのお嬢様になって、いちおくまんえんの資産を使い「ホンモノおままごと」遊びをする。

この「ホンモノおままごと」というのは、当時、私たちがハマっていた遊びのこと。おままごとセットを使った子どもの遊びではなく、ホンモノのフライパンやホンモノのおたま、ホンモノのお茶碗を使った、お嬢様だけに許されたホンモノのままごと遊びのことを言う。

超お金持ちのお嬢様たちの「ホンモノおままごと」にかかれば、泥団子だって松坂牛のハンバーグに、葉っぱだってドレスに、キイチゴだって高級ジュエリーになる。「ホンモノおままごと」の大切なルールはきちんとお片付けをすること。いちおくまんえんのドレス（葉っぱ）はきれいに畳んでおく。ホンモノの食器は公園の水道でさっと洗い遊具の奥に隠すように片づける。

「ホンモノおままごと」は、はるちゃん「今日のこはんは高級でおいしかったですわ。明日はどのドレスを着ようかしら。」のひらことで締めくくられる。18時の時報音楽が鳴ると、明日もまた「ホンモノおままごと」をすることを約束して、私たちはそれぞれのお家へ帰っていく。あれから30年のときが立ち、私は超お金持ちのお嬢様ではなく普通のおばさんに成長。ふと家の中を見渡すと、いたるところに溜まった家事が目にとまる。そんなときは、「ホンモノおままごと」を思い出して自分を奮い立たせる。毛羽立ったカーディガンを畳みながら、はるちゃん「明日はどのドレスを着ようかしら」を思い出してクスクスと笑う。

※まめめひとり言は、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



なんちゃって桜餅で お花見気分

昨年から新型コロナウイルスの感染予防で外出の機会が減り、いつもより体を動かさない冬を過ごした方が多いかと思います。外は少しずつ暖かくなってきました。今年はどうなお花見になるのでしょうか？
今回は、お花見のお茶請けに、一口サイズのなんちゃって桜餅をご紹介します。

ここに注目

- ・ “いつも” の考えから脱却して、様々な考え方をしてみましょう。
- ・ 1色だけでなく、複数の色を使ってみましょう。

材料

- ・ ホットケーキミックス
- ・ 食紅（赤・黄・青など）
*今回はいちごパウダー、黄・青のアイシングパウダーを使ってみました、甘かったです。
- ・ あんこ（つぶあんもしくはこしあんおどちらか好みの方を）



道具

- ・ ボウル、フライパンなどホットケーキを焼く時に使うもの

分量

- ・ ホットケーキミックス 150グラム
- ・ 卵 1個
- ・ 水 200ml（ミックス粉に記載されている分量だと厚くなってしまいますので、皮を薄く作るために通常の2倍の水分量にしています。牛乳だと甘くなるため、今回は水にしています。）



～ラッピング用（参考）～

- ・ おかずのカップ
- ・ 箱、リボンなど



作り方

- ①分量に従ってホットケーキの生地を作ります
- ②生地を5等分（1色大きじ2程度）にして、それぞれにパウダーを入れてしっかりと混ぜ、色のついた生地を作ります
生地の色を見て、少し濃いかなと思うくらい入れた方がしっかり色がつきます
- ③それぞれを5センチ×10センチくらいの楕円形になるように焼きます
- ④生地を冷まし、生地の手前から3センチほど開けてあんこを乗せ、巻きます
- ⑤仕上げに、あれば桜の塩漬けを乗せます
- ⑥お皿に盛りつけて完成！



※おかずカップに入れて、箱に入れてラッピングをすると、ちょっとしたお裾分けにもできます
色とりどりのなんちゃって桜餅で、楽しくお茶をしましょう



12月～2月の事業実施報告



『おマメで健康教室』

＜8月～毎月1回実施＞

地域の皆さんの健康増進と、地区での「ふれあいサロン」等の自主的に行われている活動を応援するため、通年で介護予防に関わるテーマを中心に教室を開催しました。講師には、健康運動実践指導者、作業療法士、言語聴覚士など専門職の方をお迎えし、介護予防の体操やレクリエーションを教えてくださいました。今年度はリモート講座も取り入れながら開催し、延べ92名（1月まで）の方にご参加いただきました。今後、各地区の活動に活かしていただければ幸いです。



『飯田市養育支援家庭訪問登録員養成講座』

＜10月6日（火）～1月15日（金）全6回実施＞

飯田市の養育支援家庭訪問事業を行う訪問員を養成する講座を開催し、地域で子育て支援活動を行うために必要な知識や技術を学んでいただきました。この講座は、ファミリーサポートセンター協力会員の研修も兼ねて実施しており、今年度は27名の方が参加されました。

全6回を通して、子どもの発育や食生活、救急法、絵本の読み聞かせ等のカリキュラムを習得されました。受講者からは、「飯田市の子育て支援の制度や現状を知ることができた」「新たに気づかされたことが多く、今後の活動に役立てたい」との感想が聞かれました。修了された皆さんが、今後ファミリーサポートセンターの協力会員、養育支援家庭訪問員として活躍されることを願っています。



『恋活ディナー in Winter』

＜12月12日（土）実施＞

飯田市勤労者協議会他3団体との共催で少人数イベントを開催し、飯田市内在住の男性4名と女性4名の合計8名の方にご参加いただきました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、少人数によるソーシャルディスタンスを確保し、感染症対策を最大限講じながら行いました。

今回は2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。



『地域福祉活動推進会議』

＜2月18日（木）実施＞

飯田市20地区の健康福祉委員会等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。

『通所型B事業実施地区連絡会』

＜2月24日（水）実施＞

「通所型サービスB」とは、地域住民の方（介護予防サポーター）が要支援者又は事業対象の方に対して、介護予防の運動やレクリエーションを行なう事業です。現在、市内の公民館等（11地区15会場）で運営されており、地区代表者の方にお集まりいただき連絡会を実施しました。各地区の取り組み状況についての情報交換や運営する上での工夫について、代表者間で共有が行われました。今後も、新しい教室の立ち上げや実施地区への運営支援、サポーター養成講座の実施を通して、地域の皆さんの介護予防活動を応援していきたいと思っています。

『ボランティアセンター運営委員会』

＜2月19日（金）実施＞

今年度の飯田市ボランティアセンターの活動報告、次年度の事業計画について協議が行われました。今年度は感染症の影響で中止となった事業もありましたが、コロナ禍でもできる手作りマスクボランティア活動など、多くの皆さんにご協力をいただきました。ボランティア養成事業では、感染予防を講じながらボランティアのための基礎知識を深め、今後の活動や参加につながる講座の開催ができました。



社協職員
による

おマメでショード劇場



作：林 篤史（地域福祉課）

マメ太郎

マメ子

第38話

緊急募集！フードドライブ！！

緊急的にフードドライブを行います！

今回、保管してある食糧の在庫が不足してきたことを受けて、

こんにちは、飯田市ボランティアセンターの松村です。

飯田市ボランティアセンターでは、ご家庭等々余剰のある食糧の受付を行い、飯田市生活就労支援センター（まいさほ飯田）を通して、必要な世帯にお渡しする「フードドライブ」の活動を行っています。

募集するものは、お米・缶詰・シトルト食品・カップ麺等です。

お米は令和元年度産以降、食品は賞味期限が1か月程度あるものでお願いします。

こちらは農家でして、今年はお米がたくさん収穫できたもんで、寄付しようと思っただけです。

早速募集を知った市民の方がお見えになったようです。

こんなにたくさん！ありがとうございます！

コロナで大変ですが、みんなで力を合わせて乗り切りましょう！

お米と一緒に、お元氣までいただきませう！

皆様の温かいご支援とご協力、よろしくお願ひいたします。

職員役：松村 陽子（地域福祉課） 市民役：桜井 英雄（地域福祉課）

日頃は、フードドライブ活動へのあたたかいご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。今回の緊急募集において地域の皆様からご提供いただいた食品を受け取られた方からは、感謝の言葉をいただいています。ご支援くださいました皆様方のあたたかいお気持ちをお届けすることができている、と感じています。

今後とも、フードドライブ活動へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

飯田市社会福祉協議会 会長 中島 武津雄



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ??

社協報「おマメで」108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、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、ボランティア活動の中心を担っていただく方の名称は？（ヒント 1面）

109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ば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きます。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

63	〒395-0024	①クイズの答え
	飯田市社協	②住所
「おマメで」編集委員会 行	飯田市東栄町三〇八一	③氏名 ④年齢
		⑤電話番号
		⑥「おマメで」の感想

107号のクイズの答え

当選された方

ご応募締め切り 4月末日

「出前福祉講座」

- ・中田 紀子 様（羽場）
- ・小笠原 敬 様（松尾）
- ・八丁地 美知子 様（座光寺）
- ・松村 ミナ子 様（丸山）
- ・吉川 香野 様（上郷）

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>

～災害復興支援～ まめボラの会活動報告
ベルマーク214,769.6点を長野市へ贈りました

「まめボラの会」の皆様には仕分けしていただいた、市民の皆様からのベルマークを、令和元年の台風19号で被災された長野市長沼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、ご協力をお願いいたします。



まめボラ日程
(ベルマーク仕分けボラ)
日時：毎月第4金曜
午後1:30～
場所：さんとびあ飯田
5月28日(金)
6月25日(金)
※感染症の状況により中止する場合があります

書き損じはがき489枚(21,689円相当)
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 ベナンでは栄養おかゆ1杯分になります。引き続き、ご協力をお願いします。

“高校生ボランティアサークル”
「まごの手」活動報告

12月19日(土)、伊賀良の子ども食堂「ハッピーハウスすみちゃん家」にメンバー2名が参加し、子どもたちと遊んだり、スタッフのサポートとして会場の片付けを手伝いました。高校生が地域の取り組みを知り、実際に活動に関わる有意義な機会になりました。飯田市ボランティアセンターでは、高校生の皆さんの“人や地域のために何か活動してみたい”そんな気持ちを応援しています。



ご寄付のお礼

～皆様からのご厚意に感謝申し上げます～

●手作りマスク 32枚
(飯田病院 精神科デイケアの皆様より)

●炊飯器 2台
(東野地区 鈴木様より)

ご寄付いただいた品物は、支援活動等に役立てられるよう大切に使用させていただきます。



ボランティア保険のご案内

飯田市ボランティアセンターでは、ボランティア活動の事故の備えとしての保険を取り扱っております。地域の多くの方に活用していただいているものを2つご紹介します。

種類	ボランティア活動保険	ボランティア行事保険
保険料	基本プラン 350円/人 天災・地震補償プラン 500円/人	1日1人あたり28円～ (最低保険料 560円～)
特徴	ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任を補償します。(ボランティアを行う方のための保険)	地域福祉活動やボランティア活動の様々な行事における主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任(主催者責任)を補償します。

※詳しい内容につきまして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。

事務所移転のお知らせ

飯田市生活就労支援センター「まいさぼ飯田」・いいだ成年後見支援センターの事務所が移転いたします。

1. 移転先での業務開始について

令和3年4月1日(木)
午前8時30分より

2. 新住所

〒395-0024
飯田市東栄町3108-1
さんとびあ飯田内

※電話・FAX番号は変更ありません。業務内容については変更ありませんので、引き続きご相談を受け付けていきます。よろしくをお願いいたします。