


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

# おマメで

川路地区「ほほえみ会」



地域の皆さんのために、  
地域に住む自分たちのために

～川路地区「ほほえみ会」ミニゲームの様子～



飯田市内各地区で「通所型サービズB」と言われる介護予防教室が開催されていることをご存知でしょうか。「通所型サービズB」とは「介護予防・日常生活支援総合事業」に位置付けられ、高齢者の方が住み慣れた地域で自分らしく生活が続けられるよう、介護予防を目的とした運動やレクリエーションを行う教室のことを言います。地域住民の方が介護予防サポーターとなつて主体的に運営する教室で、現在飯田市内では様々な趣向を凝らしながら11地区の15会場で月2回のペースで開催されています。

今回は、川路地区で昨年10月からスタートを切った介護予防教室「ほほえみ会」の皆さんを紹介します。

ほほえみ会代表の木下さんは、介護の仕事に携わる中で「要介護状態になる前にもっと予防ができたのではないか」といった疑問を持たれました。そこで、「地域のために介護予防に力を入れたい」という思いに至り、仕事の中で培った人脈や経験を生かして「ほほえみ会」を立ち上げたそうです。

現在ほほえみ会には、参加者が17名、運営を担う介護予防サポーターが8名、参加者を迎えられる運転ボランティアさんが3名いらつています。

この日は10時頃から参加者の皆さんが集まり、体温や血圧の測定を済ませたあとに簡単なストレッチから教室が開始されました。徐々に運動の強度や難易度が上

がり、脳トレの要素を含む体操へと移行すると、あちこちで笑い声がこぼれました。後半は、介護予防サポーターさん考案のお手玉を使った「棒倒し」ゲームで盛り上がりました。参加者の皆さんはもちろんです、介護予防サポーターの皆さんも一緒に楽しんで時間を過ごされ、5月の空に晴れやかな笑い声が響き渡りました。

「最初は地域の高齢者の皆さんのために...と思つて始めた活動だったけれど、今は生き甲斐になつるとし、自分の健康のためにもなつるとるんだに」との木下さんのお言葉が印象的でした。

当社協では、今後も高齢者の皆様の介護予防を推進するため、地域福祉コーデイネーターが通所型サービズBの立ち上げや運営のご支援をしていきたいと思つています。



～ストレッチの様子～

## ～ 109号のおもな内容 ～

- 1面 川路地区「ほほえみ会」
- 2面 新役員体制
- 3面 令和2年度事業報告
- 4面 令和2年度決算報告
- 5面 社協の在宅サービスをのぞいてみまい
- 6面 作業療法士さんのコーナー
- 7面 インフォメーション・おマメでクイズ
- 8面 おマメの部屋

# 新しい役員体制が決まりました

飯田市社会福祉協議会は令和3年6月30日付けで新役員体制となりました。新体制で「だれもが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を進めてまいります。



会長  
中島 武津雄

この度、飯田市社会福祉協議会会長に再任されました。中島武津雄でございます。就任以来4年が経ちますが、超高齢化が進み、出生数が激減する社会情勢の中、市民の皆様のご理解

ご協力をいただきながら社協運営にあたり、所存です。飯田市では平成29年にスタートした「地域福祉計画・地域福祉活動計画」を見直し、社会情勢に対応した第2期計画を定め、本年度も地域福祉を推進することとなります。

計画の基本理念を「誰もが主役、皆が地域で支え合う、住み慣れた地域で共に生きていくために」とし「地域共生社会」を地域住民はもとより、まちづくり委員会（健康福祉委員会）・民生児童委員協議会などの福祉団体と、行政及び私たち飯田市社協の地域福祉コーディネーターが一体となって創っていくことがうたわれています。

また、平成12年4月の介護保険制度発足から今年で20年が経ち、現在飯田市の介護保険認定者は6500人を超えております。飯田市社協では介護保険事業において、「利用者から選ばれる施設、喜ばれる質の高いサービス」に誠心誠意努めながら、職員一同心と技術を磨いていく覚悟でございます。

このほか、社協の相談支援機関である成年後見支援センター及び生活就労支援センターを、本年4月より、さんとあ飯田2階に移転し、利用者の皆様の利便性の確保、相談体制の集約化と充実に努めております。

昨年来、新型コロナウイルス感染症は今世紀前半最大の疫病災害となっておりますが、ワクチン接種の現状を見ると世界の感染拡大に歯止めがかかるまでには時間を要すると考えられます。

このように大変な社会情勢ではありますが、福祉を取り巻く環境の変化に対応すべく、地域福祉の拡充と介護保険事業者の使命を果たせるよう、全力で取り組んでまいりますので、市民の皆様のご支援、ご協力を切にお願いし、ごあいさつとさせていただきます。

## 役員体制

(任期：令和3年6月30日～令和5年6月開催予定の定時評議員会の終結の時)

理事名簿			理事名簿		
所属及び役職名	氏名		所属及び役職名	氏名	
会長	識見を有する者	中島武津雄	理事	飯田市社協施設長等	中村 重信
副会長	識見を有する者	何原 真弓	理事	松尾まちづくり委員会健康福祉部長兼社会福祉委員長	仲村 博夫
副会長	識見を有する者	原 久	理事	識見を有する者	林 郁夫
理事	飯田市社協施設長等	乾 徳彦	<b>監事名簿</b>		
理事	飯田市健康福祉部 福祉課長	小林 弘	氏名		
理事	飯田市民生児童委員協議会 会長	椎名 佑平	安静 章雄		
理事	識見を有する者	武分 祥子	原 重一		

※区分ごと五十音順

## 新第三者委員

理事名簿		
氏名(連絡先順)	連絡先	
伊藤 実	080-5144-7582	
森山 祐子	080-5144-7583	
平沢 暁子	080-5144-7582	

社協に対するご意見やご要望など、事業所の職員に言いづらい場合は、公平な立場で相談を受ける「第三者委員」にご連絡ください。

受付：9：00～17：00

## 敬老の日事業の見直しについて

飯田市社会福祉協議会では敬老の日事業として、市内の88歳・100歳・最高齢3名の皆様に対し、お祝いの記念品を贈呈してまいりました。

しかしながら、今後も増加が見込まれる高齢者人口に対して敬老の日事業の見直しを行い、今年度より88歳を迎える方への記念品（ひざかけ）贈呈を取り止めとさせていただくことになりました。

なお、100歳・最高齢3名の皆様への記念品贈呈と、敬老新聞「ぬくもり」の発行・配付は引き続き予定しております。皆様のご理解の程、よろしく申し上げます。

飯田市社会福祉協議会 会長 中島 武津雄



## 令和2年度 社会福祉法人飯田市社会福祉協議会 事業報告(概要)

令和2年度においては、住民の皆様や関係機関のご協力のもと、地域福祉の向上と介護サービスの充実を図ることができました。

地域福祉活動部門	実施内容
地域支え合い活動推進事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域福祉コーディネーターによる、地域における見守り支え合い活動（住民支え合いマップ・ふれあいサロン等）の取り組み支援を支援しました。</li> <li>地域支え合い活動に対する経費の助成（市内20地区で計50事業）、地域福祉活動についての学習会（市内20地区で全66回）を実施しました。</li> <li>第1期地域福祉活動計画を元に推進された4年間の地域福祉活動の取り組みのまとめを作成しました。</li> </ul>
長寿社会事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>88歳・100歳・長寿上位3名の敬老祝賀訪問を実施しました。（対象者数902名）</li> <li>家庭介護者交流事業（在宅介護者の慰労）実施地区への助成を行いました。（市内5地区で全7回実施）</li> <li>わたの実会（認知症のひとと家族の会）への支援を行いました。（事務局）</li> </ul>
福祉有償移送サービス事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域のボランティアの方が運転手となり、福祉車両等を使用して高齢者や障がい者への移動支援を行いました。（市内11地区にて実施、のべ利用者数1,637名、のべ利用回数2,745回）</li> <li>実施地区にて運転協力者の募集・育成を行いました。（運転者講習会修了者14名）</li> </ul>
配食サービス事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の用意が難しい高齢者の方が、自宅での食生活を維持していけるよう、安否確認を兼ねた定期的なお弁当の配達を、地域のボランティアの方のご協力により実施しました。（のべ配食数6,382食）</li> </ul>
地域介護予防活動推進事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域住民が主体となって行う介護予防教室（通所型サービスB事業）の立ち上げと運営支援（R2.10月～市内11地区15会場で実施）、また運営に携わる介護予防サポーターを養成しました。（受講修了者数24名）</li> </ul>
総合相談事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活における心配ごとや困りごとの相談対応を行いました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による生計相談については、まいさぼ飯田や資金貸付事業につなげました。（相談のべ件数：一般心配ごと相談1,501件、特別心配ごと相談172件、法律相談104件）</li> </ul>
結婚相談事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント実施が思う様にできない中、結婚相談員の積極的なお見合い設定による取り組みの結果、お見合い実施回数が増加し、カップル成立につながりました。（年間カップル成立数44組 結婚成立者数5名）</li> </ul>
善意銀行事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>寄付金品の受け入れを行い、地域福祉事業等へ活用させていただきました。</li> </ul>
貸付事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルス感染症の感染拡大による休業、失業等で減収された世帯への特例貸付を行いました。（緊急小口資金件数452件 総合支援資金件数529件）</li> <li>低所得者の自立促進を目的とした貸付を行いました。（貸付件数29件）</li> </ul>
福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）	<ul style="list-style-type: none"> <li>判断能力が十分でない方への、福祉サービス利用や日常的な金銭管理の支援を行いました。（相談援助件数12,880件）</li> </ul>
ファミリーサポートセンター事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>子育て支援や高齢者の生活支援を求める声に応じて、協力会員さんによる依頼会員さんへの支援をコーディネートしました。生活支援では、福祉有償移送サービス事業と連携した支援や遠山地域での事業推進等の展開を図ることができました。（協力会員活動回数：子育て支援383回、生活支援811回）</li> </ul>
ボランティアセンター活動事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボランティアコーディネーターによる活動紹介や支援を行いました。</li> <li>福祉教育（福祉教育活動事業、出前福祉講座、学生ボランティア活動等）の推進を図りました。</li> <li>ボランティアはじめて講座（参加者9名）、障がい者サポーター養成講座（参加者9名）、傾聴ボランティア養成講座（参加者17名）を開催し、今後のボランティア活動への参加につなぐことができました。</li> <li>災害支援事業として、ベルマーク収集による支援活動（合計214,769.6点）、災害救援ボランティアコーディネーター養成講座（参加者24名）を実施しました。</li> <li>コロナ禍を受け、手作りマスクボランティア活動、マスクポストの設置、フードドライブ活動の実施をしました。</li> </ul>
障がい者支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>障がい者の社会参加促進（趣味教室：37名参加、文化芸術作品展：102作品出展）を行いました。</li> </ul>
赤い羽根共同募金事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>多くの皆様の温かいご協力によりご寄付いただいた募金を、高齢者、障がい者、児童・青少年、地域やボランティア団体への福祉活動に配分させていただきました。（目標額14,200,000円、募金額13,887,343円）</li> </ul>
飯田市生活就労支援センター部門	実施内容
生活就労支援センター事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活困窮者自立支援法に基づき、生活や就労・経済的な困りごとに対して、社会資源や地域の情報を共有しながら、関連機関と連携した相談支援を行いました。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により生活相談が急増しました。（相談者総数2,650名、相談のべ件数13,381件）</li> <li>関連機関で地域資源を有効に使うための情報共有を目的に、「まいさぼ飯田ネットワーク会議」を開催しました。（参加者数35名）</li> </ul>

### 『フードドライブ事業』

生活にお困りの方に対する支援の一つとして、新たにフードドライブ事業を立ち上げ、飯田市生活就労支援センター（まいさぼ飯田）を通じて必要な世帯へお渡しする活動を行いました。

※今年度も継続して実施中です。受付可能な食糧の種類については、ボランティアセンター（0265-52-3182）までお問い合わせ下さい！



### 『第6回 障がい者文化芸術作品展』 ＜11月3日～8日 飯田市美術博物館＞

6回目の開催となった本事業には、市内で文化芸術活動に取り組んでいる障がいのある方から、多くの作品をご出展いただきました。県の障がい者文化芸術祭の巡回展と合わせて開催することができ、多くの方にご来場いただきました。



いいだ成年後見支援センター部門	実施内容
成年後見支援センター事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>研修会や出前講座等を通した成年後見制度の普及・啓発を行いました。(研修会※オンライン開催 アカウント数 95、出前講座2回実施)</li> <li>関係機関と連携した個別相談支援と法人後見業務を行いました。(相談対応件数 1,545 件、法人後見受任数 30 件)</li> </ul>
地域包括支援センター部門	実施内容
地域包括支援センター事業 (いいだ・いがら・かわじ・南信濃)	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の総合相談窓口として保健師、主任介護支援専門員等、社会福祉士が連携し相談対応を行いました。(初回相談件数 1574 件、継続相談件数 1605 件) また、市内に出向いての「出張おマメで相談室」を開催しました。</li> <li>「介護予防・日常生活総合事業」に関する業務、おマメで体操、研修会など介護予防の普及に取り組みました。</li> <li>地域ケア会議や医療・介護連携など、様々な機関や職種と共同で取り組み、地域包括ケアシステムの構築を目指しました。</li> <li>権利擁護事業として、高齢者虐待案件対応や消費者被害防止啓発活動に取り組みました。</li> <li>認知症になっても地域での生活が維持できるよう関連機関と連携し活動しました。</li> </ul>
介護保険部門	実施内容
居宅介護支援事業 (ケアマネジャー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>住み慣れた自宅で最後まで、自分らしく過ごせるよう、ご利用者・ご家族の意向に沿ったケアプランの作成に努めました。</li> <li>関係諸機関と連携し、入退院・入退所時、ターミナル期まで切れ目なく、質の高いケアマネジメントを実施しました。</li> <li>年度末、「竜東介護相談センター」を「社協介護相談センター」に統合し、事務所の移転を行いました。</li> </ul>
訪問入浴サービス事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご利用者・ご家族のお気持ちに寄り添い、特に重度の看取りを希望される方等の支援を行いました。</li> <li>ご利用者の残存機能を生かした個別の入浴方法で、笑顔を引き出す入浴支援を行いました。</li> <li>ご利用者を他事業者へ引き継ぎ、令和3年3月31日をもって事業を終了いたしました。</li> </ul>
訪問介護事業 (ヘルパー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケアプランに沿った自立支援・重度化防止に資するサービス提供により、在宅生活が継続できるようそれぞれのニーズに応じて訪問支援を行いました。</li> <li>事業所は「いいだ」と「南信濃」の2事業所に集約化し、対応困難なケースやターミナル期の支援等もできる限り受け付け、対応しました。</li> <li>障害福祉サービスや飯田市の委託事業、介護保険外事業にも対応しました。</li> </ul>
通所介護事業 (デイサービス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いいだ」、「上郷」、「北部」、「北部」の4ヶ所のデイサービスと、「南信濃」の地域密着型デイサービスを運営しました。</li> <li>各デイサービスの特色を活かし、ご利用者の希望に沿った個別ケアができるよう、ご家族との連絡やケアマネジャーとの連携を密に行いました。</li> <li>認知症の方への対応や介護予防・重度化防止を重視し、感染症予防策の徹底、リスクマネジメントにも積極的に取り組み、サービスの質の向上につなげました。</li> </ul>
介護老人福祉施設事業 (飯田荘・第二飯田荘・遠山荘)	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルス感染症対策の中「生活の場」として安全・安心できるサービスの提供に努めました。また、外出の機会が減る中で、自分らしく生き生きと生活できるよう、ご利用者・ご家族の希望を叶えられるように取り組みました。</li> <li>コロナ禍により、外部研修への参加が難しく、リモート研修等でサービスの質の向上に取り組みました。</li> <li>飯田荘では、介護用リフトを増設し、介護負担の軽減を図りつつ安楽なサービス提供に努めました。</li> <li>コロナ禍により、地域のボランティアや地元学生の職場体験、職場実習の受入れが中止になりました。遠山荘・飯田荘では、感染症等に注意し配食サービスの継続を行ってまいりました。</li> </ul>



### 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11月1日～令和3年3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
飯田市倫理法人会	地域福祉のために 30,000円
株式会社セブン-イレブン・ジャパン	市内福祉施設へ 飲み物・食品・日用品他×137箱
飯田市ボランティアセンター	地域福祉のために 7,200円
大場 君江	市内在宅高齢者へ 手作りはんでん 39枚
シチズン時計マニュファクチャリング(株)飯田殿岡工場	市内福祉施設へ りんご 5kg×50箱
北原 すみ子	市内福祉施設へ 手作りマスク 500枚
三菱電機株式会社中津川製作所飯田工場	市内福祉施設へ りんご10kg×30箱 りんごジュース6本×30箱
丸昌稲垣株式会社	市内福祉施設へ 糎味噌 48Kg
金光教飯田教会信徒会	地域福祉のために 12,700円
株式会社おさひめコーポレーション カープス事業部 鳳越原・おさひめチャイルドキャンプ	食料品(風)250kg・(お)250kg
伊賀良ボランティアグループ	地域福祉へ タオル・古切手・書き損じハガキ他
三菱電機株式会社中津川製作所飯田工場	いずみの家へ 100,000円
飯田市ボランティアセンター	地域福祉のために 8,000円



社協の在宅サービスの中からデイサービスを紹介します！

# 社協の在宅サービスを のぞいてみまい

～竜東デイサービスセンター～

## 社協の在宅サービスってなに？

- ・相談センター
- ・デイサービス  
(いいだデイ・上郷デイ・北部デイ・竜東デイ・南信濃デイ)
- ・ヘルパーステーション

3つを合わせて在宅サービスだよ

竜東デイサービスセンターは、一般型（定員32名）、認知型（定員10名）、土曜日の事業は、通所A（定員15名）を行っています。

### デイのおすすめ献立

#### 暑い日にぴったり イタリアンサラダ

〈材料〉（5人分）

- ピーマン……………50 g
- 赤パプリカ……………50 g
- 黄パプリカ……………50 g
- トマト……………50 g
- きゅうり……………50 g
- アボカド……………80 g
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩……………少々
- ケチャップ……………大さじ1
- イタリアンパセリ…適量
- オリーブ……………適量



〈作り方〉

- ①野菜アボカドは1.5cm角に切る。ピーマン・パプリカはお好みで加熱する。
- ②調味料を混ぜ、①を入れてよく混ぜる。
- ③パセリ・オリーブを飾る。

竜東デイはご飯が美味しいと評判だに！

### こんにちは 竜東デイ

竜東デイって??とピンとこない方  
いらっしやいませんか？

今回は少し竜東デイについて紹介させていただきます。下久堅地区に位置し、多くの利用者様は、下久堅、上久堅、松尾から通われていらっしやいます。その為、顔馴染みの方も多く、時には利用されて“同級生だった！”とか“親戚だった！”といったことがあり、利用日を心待ちにされている利用者様がいらっしやいます。



また、デイサービスの食事は美味しい！とみなさん毎回楽しみにされています。

コロナ禍の中でお花見ドライブや紅葉ドライブへ行くことが出来ない現状の中、ここ下久堅地区は見晴らしがよく、送迎時には川向うの風越山が見え、四季折々の風景を楽しむことができます。



地域の方々や地域のボランティアさんに支えられ、地区唯一のデイサービスとしてこれからも地域の皆様と共に歩んで参りたいと思います。

## まめめつやら言

今日のこはんは…

「お箸の先には神様が宿る」という言葉に出会ったのは何年前のことだろう。料理研究家の土井善晴先生が書かれた文章の中でこの言葉と出会い、毎日のこはんを大切にしよう、お箸の先を大切にしよう…と思ったのだが、毎日のこととなるとなかなかさそうもいかなかったりする。

「コロナ禍に入り、外食を控え、おうちごはんが増えた方も多いのではないかなと思う。今日は絶対〇〇を食べたい！な日もあるし、ちよつここはんを作るのがおつくな日もある。いろいろな日がある中で、先に述べた土井善晴先生は、「汁一菜でよい」という提案をされている。日々の食事は汁物一品とおかず一品でよいというのだ。テレビでも本でもアプリでも、食材の扱い方から美味しいお料理まで、大活躍されている先生の言葉に初めは驚いてしまった。汁物は具だくさんにして肉・魚なども入れてしまってもいいのだぞう。「あ、豚汁のイメージだな」、そう思ったら豚汁の日の皆のうれしそうな顔と食べっぷりが思い出され、驚きは消えた。

暑い日が続いているが、近年、特に夏にはまっているものがある。タバスコならぬ「レモスコ」だ。瀬戸内海産のレモンと青唐辛子。酸っぱくて辛い。さるうどんや素麺のつゆに入れてみたり、浅漬けに足したり。肉、魚介類にもいい。

さて、皆様の「これこれ、これがあれば♡」な食材はなんだろうか。しんどい日でも気分が上向く食材や調味料があることは、ささやかかもしれないがこはんを作る活力になる。地元野菜に肉、魚、しっかり食べて免疫力向上。暑さにもコロナにも備えたい。え？ゆずすこ、もある？今日のこはんは…何にしよつか。

※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づられています。

作業療法士さんが  
考えた



# さわやかなスワッグで 幸福を呼び込もう

暑い夏が来ました。我が家では春に植えたマリーゴールドが大きくなり、風に気持ちよさそうに揺れています。今年も新型コロナウイルスの影響でなかなか外出できない日々が続いています。自宅にいる時間が長いと、体力の低下にもつながります。熱中症に注意しながら太陽を浴びる時間を作っていきましょう。

さて、今回は最近流行している“スワッグ”をご紹介します。実はとても身近で簡単にできますので、ぜひ作ってみてください。

## スワッグとは？

様々な花や葉を花束のようにまとめたものです。ドイツ語で壁飾りの意味です。起源ははっきりしていませんが、古代エジプトの時代にスワッグに近いものがあったようです。スワッグ自体は“魔除け”や“幸福を呼ぶ飾り”とも言われています。

ここに注目～少し面倒だなと思っても一歩踏み出してみてください～

- ・庭の植物でも十分です。草だと思われる猫じゃらしなども使えますので、自宅周辺など探してみましょう。
- ・どんな色の花同士があうか、長さやまとめ方をどのくらいにしたらバランスがよいか、きれいに見えるか、など考えてみましょう。
- ・見本を見たり、インターネットを使って調べてみるのも良いでしょう。

## 道具

- ・ハサミ



## 材料

- ・花
- ・麻ひも

(今回は家にあった農業用の物を使用しました)

- ・写真たて (あれば)



## ポイント

- ・花や緑を選ぶ際に、ドライフラワーに適したものを使用するほうが良いです。  
例) …バラ、千日紅、アジサイ、スターチス、ローズマリー、ユーカリ、ラベンダー等  
雑草だと：ヒメコバンソウ、ハハコグサ、ニワゼキショウ、チガヤ、イヌタデ (アカマンマ)  
カヤツリグサ、エノコログサ (ねこじゃらし)、ススキ、コバンソウ、チカラシバ
- ・スワッグは正面と背面ができます。背面は大きく平たい植物、全面は立体的な植物がおすすめです。

## 作り方

- ①スワッグにしたい花を採ってくる  
※2種類からでもできます！

- ②背面に大きく平たい植物を長めに、手前にお花や実のある植物を短めに配置してみましょう。  
※手で持ちながら調節してみてください。

- ③長さを合わせたら茎を10センチ程度残してそろえて切ります。

- ④麻ひもでぐるぐると巻いて結びます。  
※写真たてに飾りたい場合は、短めにまとめて下さい。

- ⑤完成です！玄関や部屋の窓際、壁などに飾って風に揺れるスワッグを楽しんで下さい。





# インフォメーション

## さんとぴあ飯田での社協総合相談体制のご紹介

令和3年4月1日より「飯田市生活就労支援センターまいさぼ飯田」と「いいだ成年後見センター」がさんとぴあ飯田（〒395-0024 飯田市東栄町 3108-1）へ移転し、「飯田市社会福祉協議会 地域福祉課生活相談支援係」として心配ごと相談所と一体的な相談支援を行っています。

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、飯田市内では生活に困窮する世帯や複合化した課題を抱える世帯が増加しています。今回、さんとぴあ飯田での相談窓口を一本化することで、心配ごと相談所を入り口としてワンストップで各種相談に対応できる体制となりました。以下のようなお困りごとがある方は、お気軽にご相談ください。

●日常生活における心配ごとや困りごと

・心配ごと相談所（一般心配ごと相談・特別心配ごと相談・法律相談）：☎0265-53-3180

●生活費等の貸付相談

・生活福祉資金・生活つなぎ資金貸付事業  
：☎0265-53-3180

●生活や就労に関する困りごと

・飯田市生活就労支援センターまいさぼ飯田  
：☎0265-49-8830

●認知症や知的障がい、精神障がいのある方の権利擁護

・いいだ成年後見支援センター：☎0265-53-3187



さんとぴあ飯田社協事務所の様子



ちょっと  
一息

## 「おマメで」クイズ???

社協報「おマメで」109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)

- 11月に開催予定の「障がい者文化芸術作品展」は今年で何回目でしょうか？
- 当社協にてベルマークの仕分けを行っているボランティアの会の名称は？（ヒント：8ページ）

63	〒395-0024	飯田市東栄町三〇八一	①クイズの答え
	飯田市社協「おマメで」編集委員会行		
			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 8月末日

<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

110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。

108号のクイズの答え

1. 「災害支援ボランティア」

当選された方

- ・北原 とみ子 様（上郷）
- ・関島 久子 様（座光寺）
- ・山田 喜久子 様（鼎）
- ・沖津 敦司 様（橋北）
- ・牧野 智美 様（松尾）

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  
マメ太郎 マメ子





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>

～各種教室・講座・事業のご案内～

**ボランティアはじめて講座**

ボランティアの活動紹介や体験など、内容盛りだくさんです！自分にあった活動を探してみませんか？

日時：7月31日（土） 9：30～

場所：さんとびあ飯田

**障がい者活動サポーター養成講座**

障がいへの理解を深め、関わり方や支援について学びます。

日時：7月31日（土） 13：00～

場所：さんとびあ飯田

秋頃に  
開催予定

**傾聴ボランティア入門講座  
 介護予防サポーター養成講座  
 生活支援養成講座**

詳細は、次号またはホームページでお知らせします。

**第7回 障がい者文化芸術作品展〈作品募集〉**  
 - 11月2日～7日 開催予定 -

作品の募集要項など詳しい情報は、社協ホームページでお知らせします。皆様の出品をお待ちしております。

**おマメで健康教室**

参加  
無料

申込  
不要

地域の皆さんの自主的な介護予防活動を応援するため、毎月1回健康教室を開催しております。

日時：毎月1回午前10時00分～11時00分(60分)

会場：さんとびあ飯田3F 第1,2講習室

月/日	内容	月/日	内容
8/2(月)	介護予防体操	12/6(月)	介護予防体操
9/8(水)	指体操(手工芸)	1/12(水)	指体操(手工芸)
10/4(月)	介護予防体操	2/7(月)	介護予防体操
11/10(水)	お薬について	3/9(水)	介護予防体操

体操のできる服装、筆記用具、飲み物は各自でご用意ください。

問い合わせ：飯田市社会福祉協議会

☎ 0265-53-3182

**モザイクタイル教室**

障がいのある方を対象に、趣味教室を開催します。お好きな色や形のタイルを組み合わせ、世界に一つだけの作品を作りましょう♪

・日時：8月21日（土） 13：30～15：00

・場所：東野公民館（2F 視聴覚室）

・定員：10名程度

・参加費：500円

・持ち物：エプロン、  
マスク着用



※完成イメージ

**「まめボラ」活動のお知らせ**

～ベルマーク仕分けボランティア～



- |           |           |
|-----------|-----------|
| 8月27日（金）  | 9月24日（金）  |
| 10月22日（金） | 11月26日（金） |
| 12月24日（金） | 1月28日（金）  |
| 2月25日（金）  | 3月25日（金）  |

時間：13：30～16：30

場所：さんぴあ飯田3F 第2講習室

※状況により、日程・内容が変更になる場合があります。

**ご寄付のお礼**

「東日本三菱自動車」様「ダイナムグループ」様より食料品等のご寄付をいただきました。ご厚意に大変感謝申し上げます。

