

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



飯田市ボランティアセンター
「フードドライブ活動」



あたたかい支え合いの
取り組みを広げる



～ 龍江地区で行われたフードドライブの様子～

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、飯田市内でも失業や休業により生活に困窮する世帯が増加しており、飯田市生活就労支援センター「まいさば飯田」への相談者数は前年度の2倍以上となっています。相談者の年齢層は40～50代が多く、令和2年度の食糧支援回数は令和元年度と比べ4割近く増えています。

このような状況を踏まえ、飯田市ボランティアセンターでは、市民の皆様をはじめ各地区の自治振興センター、健康福祉委員会や民生委員児童委員協議会等の皆様にご協力をいただき、地区内に食料品のご寄付を呼びかける「フードドライブ活動」を行っています。多くの皆様より、お米や缶詰、レトルト食品等をご寄付いただいております。お預かりした食料品は、主に「まいさば飯田」を通して、生活にお困りの方へ食糧支援としてお渡ししています。

座光寺地区・龍江地区・鼎地区・南信濃地区では、地区独自の 방법으로フードドライブ活動を行っていただいています。地区としてこのような支え合いの活動に取り組んでくださることを、大変ありがたく感じています。

今後も飯田市ボランティアセンターでは、フードドライブ活動等の支え合いの取り組みを進めながら、

市民の皆様のアたたかいお気持ちを広げていきたいと思っております。引き続き、皆様のご協力をお願い申し上げます。

110号のおもな内容

- 1面 飯田市ボランティアセンター「フードドライブ活動」
- 2面 赤い羽根共同募金
- 3面 社協の在宅サービスをのぞいてみまい
- 4面 ボランティアさん募集
- 5面 ペルマーク一覧
- 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





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3年度目標額 **14,000,000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

4,279,583円

高齢者の集い、敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、敬老の日新聞の発行他



子どもたちのために

1,468,910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 令和3年度実施分》

月1回、指導者による太鼓に触れる日を設けています。子どもたちはこの日をとても楽しみにしており、太鼓の数が増えた事で大勢の子どもたちが目を輝かせて太鼓演奏を楽しんでいます。ありがとうございました。

（私立保育園・平胴太鼓購入）

障がいのある方のために

625,000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 令和3年度実施分》

以前使っていた椅子がボロボロになってしまったため、新しくさせていただきました。さっそく利用者さんからも「色が良いね」、「座りやすい」とたいへん好評です。大切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・椅子購入）

住民全般の福祉のために

1,417,507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 **6,209,000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・安全なまちづくり活動支援配分

今年度も、まちづくり委員会など市内18の住民組織団体等が、防災関係の備品等を購入しています。



トランシーバーの購入



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

～北部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😊

デイのおすすめ献立

秋はやっぱり さつまいもサラダ



〈材料〉(6人分)

- ① さつまいも ……180g きゅうり ……50g
 人参 ……40g コーン ……35g
 玉ねぎ ……30g レーズン ……15g
- ② マヨネーズ ……60g 塩 ……1g
 こしょう ……少々 ヨーグルト…大さじ1杯
 ☞ヨーグルトがポイント！

〈作り方〉

- ①さつまいもは茹でてつぶし、粗熱をとっておく。
- ②きゅうりは小口切り、玉ねぎはスライス、人参はいちよう切りにカットし、①の野菜すべて好みの軟らかさに茹でる。
- ③②の粗熱をとり、水分をしぼる。
- ④しっかり冷めたさつまいもと③、②の調味料を合わせ「おいしくなーれ」と混ぜて出来上がり。

はじめまして 北部デイ

はじめまして北部デイサービスセンターです。

北部デイサービスセンターは上郷黒田（フルーツライン近く）にあり、周囲をぶどう園に囲まれ、野底山を眺められる緑の多い地域にあります。



ご利用の対象地域は、主として座光寺・上郷・東野・橋北ですが、周辺地域の方にもご利用いただいています。

今年度、新たな事業として、土曜日の半日デイ（通所型サービスA入浴あり）を7月から開始しました。

現在は男性5名、女性2名にご利用いただいております。滞在時間が半日と短いため参加がしやすく、男性の方にもデイサービスへの抵抗感が少なく、安心してご利用いただいています。送迎付きでお風呂に入り、ウォーターマッサージ機でリラックス、そしてご利用者様同士の交流を楽しんでいただいています。

ご利用者様が食べやすいよう工夫した昼食は、とても美味しく好評です。また、こいのぼりや花火など季節ごとに自分らしい作品作りが出来、とても喜ばれています。コロナ禍で、地域の方にも来ていただけない状況ですが、皆様に愛されるデイサービスを目指し運営して参ります。

インスタグラムを開設しております。是非ご覧ください。



HOKUBUDEI02



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、109号の感想を一部抜粋してご紹介します！

●「社協の在宅サービスをのぞいてみまい」は面白いです。竜東デイサービスの和気あいあいとした様子、美味しいご飯を楽しみにされている姿が目につきます。今後も楽しみにしています。
上郷 60代女性

●川路地区の「ほほえみ会」を読んで私も行きたくになりました。健康管理の為に良い事をしておられるなと思いました。

松尾 70代女性

●スワッグとは？を読んで、さっそく家にある花や草花で作ってみました。バラ・アジサイ・エノコログサ・ラベンダー自分なりに幸福を呼び込みました。

下久堅 70代女性



ベルマークを集めて被災地の学校を支援しませんか？

飯田市社協ではベルマークを被災地の小学校へ送ることで、復興支援につなげています。

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。

ベルマーク回収箱設置場所

市内各小中学校・飯伊地区各高等学校（設置校のみ）
各地区自治振興センター・飯田市社協

注：2021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



※切り損なっても、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「マメボラの会」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22日(金) / 11月26日(金)
12月24日(金)

【場所】さんとぴあ飯田 3階 第2講習室



※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。

お問合せ ☎0265-53-3182

ご自宅で収集ボランティアしてみませんか？

●切り布（清拭用）



使わなくなったタオル、バスタオル、シーツ等を市内の福祉施設で清拭用として再利用しています。洗濯した清潔な物を15センチ×20センチくらい（フェイスタオル8等分サイズ）の大きさに切って社協へお届けください。

切れていなくてもボランティアの皆さんが切ってくださいるので、そのままお持ちいただいて構いません。また、切り布専門のボランティアさんも募集しています！



●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、収集活動団体に寄贈し、団体が換金をして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

2021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

<p>ベルマーク番号01</p> <p>1枚で1~30点</p>	<p>ベルマーク番号03</p> <p>1枚で50~120点</p>	<p>ベルマーク番号04</p> <p>1枚で1~5点</p>	<p>ベルマーク番号05</p> <p>1枚で0.5~10点</p>	<p>ベルマーク番号06</p> <p>1枚で1~12点</p>	<p>ベルマーク番号07</p> <p>1枚で1~88点</p>	<p>ベルマーク番号08</p> <p>1枚で1~2点</p>	<p>ベルマーク番号09</p> <p>1枚で1.5~4点</p>
<p>ベルマーク番号10</p> <p>1枚で1~15点</p>	<p>ベルマーク番号15</p> <p>1枚で100点</p>	<p>ベルマーク番号17</p> <p>1枚で1~5点</p>	<p>ベルマーク番号18</p> <p>1枚で4.0点~2.0点</p>	<p>ベルマーク番号19</p> <p>1枚で4.0点~2.0点</p>	<p>ベルマーク番号21</p> <p>1枚で17~35点</p>	<p>ベルマーク番号24</p> <p>1枚で1~2点</p>	<p>ベルマーク番号25</p> <p>1枚で1~1.5点</p>
<p>ベルマーク番号26</p> <p>1枚で2.1, 0.5点</p>	<p>ベルマーク番号28</p> <p>1枚で1~3点</p>	<p>ベルマーク番号29</p> <p>1枚で1~4点</p>	<p>ベルマーク番号31</p> <p>1枚で1~4点</p>	<p>ベルマーク番号33</p> <p>1枚で19~24点</p>	<p>ベルマーク番号35</p> <p>1枚で0.7~1.5点</p>	<p>ベルマーク番号36</p> <p>1枚で0.3~4.0点</p>	<p>ベルマーク番号37</p> <p>1枚で1~0.5点</p>
<p>ベルマーク番号39</p> <p>1枚で1~33点</p>	<p>ベルマーク番号43</p> <p>1枚で1~33点</p>	<p>ベルマーク番号48</p> <p>1枚で0.8点</p>	<p>ベルマーク番号52</p> <p>1枚で1.5点</p>	<p>ベルマーク番号53</p> <p>1枚で0.1, 0.2, 0.5, 1.1, 1.5, 2点</p>	<p>ベルマーク番号54</p> <p>1枚で1~2点</p>	<p>ベルマーク番号55</p> <p>1枚で1~2点</p>	<p>ベルマーク番号56</p> <p>1枚で2点</p>
<p>ベルマーク番号57</p> <p>1枚で1.5~2.5点</p>	<p>ベルマーク番号64</p> <p>1枚で1.5点~3点</p>	<p>ベルマーク番号65</p> <p>1枚で1~3点</p>	<p>ベルマーク番号70</p> <p>1枚で1.5点</p>	<p>ベルマーク番号73</p> <p>1枚で0.1, 0.2, 0.5, 1.1, 1.5, 2点</p>	<p>ベルマーク番号76</p> <p>1枚で1~2点</p>	<p>ベルマーク番号77</p> <p>1枚で1~2点</p>	<p>ベルマーク番号78</p> <p>1枚で2~1.5点</p>
<p>ベルマーク番号83</p> <p>1枚で1.5点</p>	<p>ベルマーク番号84</p> <p>1枚で1~3点</p>	<p>ベルマーク番号88</p> <p>1枚で1~2.5点</p>	<p>ベルマーク番号89</p> <p>1枚で1~2.5点</p>	<p>ベルマーク番号91</p> <p>1枚で1~2.5点</p>	<p>ベルマーク番号92</p> <p>1枚で20~100点</p>	<p>ベルマーク番号93</p> <p>1枚で20~100点</p>	<p>ベルマーク番号95</p> <p>1枚で1.5~4点</p>

※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16番岩塚製菓、23番ファミリーマートは、2021年3月末で脱退しました。2021年9月末日、ベルマーク財団到着分まで有効です。

※ベルマーク番号30番クラレトレーディング、66番BRITA Japanは、2021年3月末で脱退しました。2021年12月末日、ベルマーク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。

※2021年6月21日に事務所が移転したため、連絡先が変わりました。
公益財団法人ベルマーク教育助成財団

〒130-0026 東京都墨田区両国3-25-5 JEI両国ビル9階 TEL 03-5638-2320 ホームページ <https://www.belmark.or.jp>

作業療法士さんが
考えた



資源の有効活用をしよう 新聞紙でごみ袋

今回は、新聞紙を再利用したごみ袋をご紹介します。新聞紙の良いところは臭いを防げる場所です。キッチンのごみにも使えますし、普段のごみ箱にかぶせて使うこともできます。また、大きさを調整することで、ごみ袋だけでなく野菜や果物のお裾分けにも使え、たくさんあっても困らないものでもあります。

新型コロナウイルスの影響により外出が制限され、今までとは違う生活になっていると思います。自宅内で行えることを取り入れ、脳の活性化をし、健康な生活の維持をしていきましょう。

ここに注目

- ・図と作り方をしっかり見て作りましょう。見て、考えながら手を動かすことで、脳の活性化に繋がります。
- ・使い捨てのため、1つだけでなく、いくつも作りましょう。スムーズに作れるようになったら、作り方を知らない人に教えてみましょう。人に教えるということは、自分も作り方を理解して、相手にどう伝えたら作れるかを考えることになります。そこでも脳をしっかり働かせることになります。

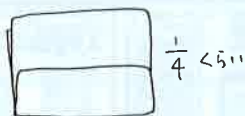
材料 ・新聞紙のみ

作り方

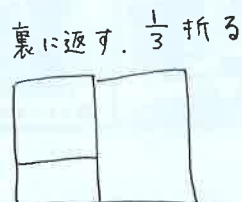
- ①新聞紙を2枚重ねます
- ②新聞紙を閉じます



- ③閉じている方を手前にし、1/4程度を図のように折ります

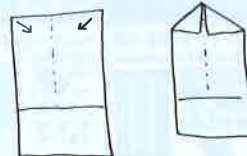


- ④裏に返して左右を3分の1ずつ折りたたみます
*この時、図のように片方をもう片方に入れ込みます

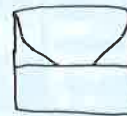


- ⑤再び裏に返し上の部分の左右を中心線に沿って折ります

もう一度裏に返す



- ⑥三角形になった部分を④で折った隙間に入れ込みます



- ⑦完成



109号に掲載した新第三者委員の連絡先に誤りがありました。


訂正してお詫び申し上げますとともに、下記連絡先をご確認いただけますようお願いいたします。

新第三者委員


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

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	080-5144-7584



インフォメーション



第7回障がい者 文化芸術作品展

- 目的：飯田市社会福祉協議会では芸術活動に取り組まれている障がいのある方の作品を展示し、その鑑賞を通して、社会参加の推進を図ることを目的とした作品展を開催いたします。
- 開催期間：令和3年
11月2日(火)～
11月7日(日)
- 会場：飯田市美術博物館1階
市民ギャラリー

災害救援ボランティア 養成講座

参加者募集

- 目的：飯田市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3年11月20日(土)
9:00～11:40
②令和3年11月27日(土)
9:00～18:00
③令和3年12月4日(土)
9:00～16:00
- 場所：さんとびあ飯田3階
第1・2講習室
- 定員：30名
- 参加費：無料



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ???

社協報「おマメで」110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. 飯田市ボランティアセンターで食料品のご寄付を 呼びかける活動の名前は何か？ (ヒント：1面)

メールでの応募方法は
2通り!!

- ① omamede@iidashakyo.or.jp
にメール送信!
- ② HPから「お知らせ」欄「社協情報
おマメで第110号」をクリック!
おマメでクイズに参加できるよ!
待ってまーす!

111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。

109号のクイズの答え

1.7回目 2.まめボラ

当選された方

- ・吉川 浩昭 様 (上郷)
- ・寺沢 和代 様 (下久堅)
- ・福田 千文 様 (東野)
- ・北原 智子 様 (上郷)
- ・萩元 八千代 様 (松尾)

多くのご応募ありがとうございました!

63 〒395-0024
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

- 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 10月末日

おマメで体操
イメージキャラクター





おマメの部屋

障がい関連事業・ボラセン情報

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

H P <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入門講座

<7月31日(土) 実施>

ボランティアをはじめてみたい方、実際にどんな活動がある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。

参加者からは「身近なところから始められることがわかった」「体験談がとても素敵でした。またお伺いしたい」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

<6月21日(月)・6月24日(木) 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B事業)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。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技術を学んでいただきました。

参加者の方からは「自分自身の介護予防を考える上でとても参考になる内容で興味深く受講できました。以前受けた内容と少し変わっていたり忘れかけていたことを再確認できてよかった」「サポーターとして一緒にできる運動をわかりやすく教えていただけて良かったです」など感想をいただきました。サポーターの皆さまの思いが今後の地域活動に繋がっていきますようこれからも応援させていただきます。



障がい者活動サポーター養成講座

<7月31日(土) 実施>

障がいについての理解を深め、障がいのある方の手助けについて学べる講座を開催しました。障がいの特性や障がい者との関わり方などお聞きし、参加者から「障がい者の接し方を分かりやすく教えてもらったので良かった。何らかの活動に参加してみたい」「車椅子の方への配慮、視覚障がいの方の誘導、講座でお聞きした事を生かせたら」など感想をいただきました。



障がい者 趣味教室

<6月26日(土) 健康教室

7月17日(土) ワイヤーアート教室>

市内の障がいがある方を対象にした趣味教室を開催しました。

今年度は少人数での開催でしたが、参加者の皆さまにはゆっくり楽しみながらご参加いただけました。

今後の趣味教室はアロマワックスサシェ教室、健康運動教室を予定しています。ぜひ、ご参加ください。



フードドライブご寄付御礼

(順不同・敬称略)

【企業】

- ・(株)ダイナム
- ・中日本ハイウェイ・メンテナンス名古屋(株)飯田事業所
- ・竹村工業(株) ・(有)関口鐵工所

【団体】

- ・(一社) 飯田青年会議所
- ・飯田地区労働者福祉協議会
- ・鼎地区まちづくり委員会健康福祉委員会
- ・南信濃地区まちづくり委員会健康福祉部会
- ・座光寺地区窓口
- ・龍江民生児童委員協議会
- ・龍江地区まちづくり委員会健康福祉委員会
- ・飯田商工会議所(女性部)

【宗教法人】

- ・善勝寺

フードドライブ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。