



第73号

相手の心により添って 話し手を元気にする

発行月 平成24年7月
 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/>
 e-mail : is@iidashakyo.or.jp
 印刷 龍共印刷株式会社

● おもな内容 ●

- 1面 スマイルさん
- 2面 いいだ地域包括支援センターから
- 3～4面 平成23年度事業報告
- 5面 ちょっといいお話
- 6面 ボランティア団体の紹介と会員募集
- 7面 善意銀行・読者のコーナー
- 8面 情報コーナー

心の負担が少しでも 軽くなるような お手伝いを

「傾聴」という言葉をご存知でしょうか？心に思っていること、不安や寂しさなどを誰かに聞いてほしいと感じている方の心に寄り添い、その方の話す内容や考えを否定することなく受け止めながら話を聴くことです。

平成二十三年四月、飯田市に一つのボランティアグループが産声をあげました。「傾聴ボランティアグループおひさま」です。今回のスマイルさんは「おひさま」の皆さんを取材しました。

長野県社協が開催した傾聴ボランティア研修会への参加がグループ立ち上げのきっかけとなりました。この時点で南信では、伊那市や駒ヶ根市、箕輪町等多くの市町村にグルー

プがありますが、飯伊には高森町、根羽村にしか無いことが分かりました。そこで飯田市ボランティアセンターに問い合わせたところ、傾聴の要望は沢山あることが分かり、グループとして活動を始めました。

当初四名だったメンバーも活動の拡がりとともに増え、現在は十五名で活動しております。活動の場も個人宅だけではなく施設への訪問も増えている様子です。二十三年度は個人宅、施設を含め四十二回訪問されたそうです。

代表の塩澤さんは、「傾聴とは相手の話を耳で聞くのではなく、心で聴くということなので、相手の心に寄り添うということはとても大切です。話し手は、聴く側の視線や動作、返事の仕方などで本心に自分のことを思っただけで聞いているか、すぐに分かってしまうから、話をしながら、私たちのこともちゃんと見ているんだな、と思います。」と話してくれました。



現在、傾聴ボランティアを依頼したい方、傾聴ボランティアとして活動してみたい方を募集しています。問い合わせは、飯田市ボランティアセンターまで。



こんにちは。

飯田市いいだ地域包括支援センターです!

地域にお住まいの高齢者のみなさまをさまざまな面から支援させていただいています。ぜひご利用ください!

羽場地区担当
岡田千文

上郷黒田地区担当
三浦邦子

橋南地区担当
関島智子

管理者
金田 孝

座光寺地区担当
林裕希子

事務担当
谷口美保



橋北地区担当
山田さおり

上郷別府・飯沼地区担当
宮内ちひろ

東野地区担当
征矢雄希

丸山地区担当
田中由美子

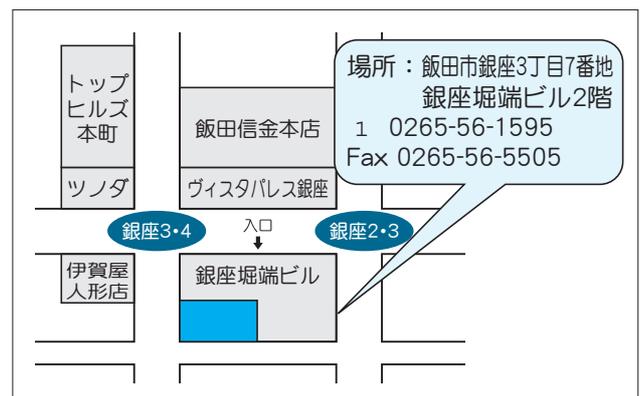
☆いいだ地域包括支援センターの特徴

- ①飯田市基幹包括支援センターが同じ事務室内にあり、虐待ケース、困難ケース、認知症の相談の連携等を行っています。
- ②場所が銀座にあり、おいしいお蕎麦屋さんやおしゃれなレストラン、ケーキ屋さん、りんご並木などが近くにあり。少し歩けば映画館、図書館があり飯田のまちなかを満喫できます。
- ③保健師・看護師・社会福祉士・介護支援専門員の資格を持った職員が、皆様の相談に幅広く対応しております。

包括支援センターからのお願い

24年度も75歳になられる独居の方、高齢者世帯の方の訪問調査を行っています。民生委員さんを通じて連絡し、訪問させていただきますので、よろしくお願いいたします。

介護予防のための「ほいほい呼ぼう教室」のお誘いもしております。地区の担当が訪問することがあります。体操をしたり、歌をうたったり、暮らしに潤いを与え、いつまでも元気でいきましょう。



平成23年度 飯田市社会福祉協議会事業報告(概要)

支え合う

ふれあう

学びあう

知りあう

平成23年度においては、住民の皆様や関係機関の協力のもと、各事業ともおおむね良好に実施でき、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。

地域福祉推進事業

まちづくり委員会の福祉関係者との情報交換会を開催するとともに、地域福祉活動コーディネーターが各地域に出かけ、各地区の事業推進や課題解決に向け、一緒に取り組みを進めました。

配食サービス事業

高齢で食事の用意が難しい方たち等に、十分な栄養を得られ、同時に安否確認ができるように、弁当を有償で配達しました。

災害時助け合いマップづくり

マップの更新や地域住民の支え合い活動につなげやすくするため、助け合いマップの電子化を行うシステムを年度末までに導入しました。今後、各地区で作成されているマップに関するデータの電子化を進め、日常的に地域で支え合うマップとして活用されるような取り組みを進めてまいります。

有償福祉（移送）サービス事業

地域住民のご協力のもと、高齢者や障がいのある方の移動手段を確保する事業として実施しました。

災害ボランティアセンター事業

東日本大震災における岩手県内の被災者の方々へボランティアの力を届けるため、飯田市と協力して、「飯田市災害ボランティアバスパック」の募集を行い、計4回被災地でボランティア活動を行いました。また、被災地社会福祉協議会支援のため、2名の職員を派遣しました



ボランティアセンター活動事業

市民にボランティアに関心をもってもらうために、ボランティア（点訳、手話、朗読奉仕員、要約筆記者）養成講座に、新たに傾聴ボランティア研修会を加えました。また、市内の小・中・高等学校において、出前福祉講座、サマーチャレンジボランティアなどを通して福祉教育の推進をしたほか、障がいの者の料理教室を支援しました。

長寿社会事業

敬老の日にあわせ長寿のお祝いに高齢者を訪問し祝品を贈呈しました。また介護者同士の交流や相談を目的とするリフレッシュ事業を催しました。

総合相談事業

一般心配ごと相談、特別心配ごと相談、法律相談、結婚相談を行ないました。結婚相談では、社協単独でイベントを実施した他に、地区で開催したイベントに協力し、計64組のカップルが成立しました。また、結婚相談所の登録者から11名の方がご結婚されました。

二次予防対象者 介護予防フォローアップ事業

閉じこもりの解消や健康維持等を目的に、飯田市が実施するほいほい呼ぼう教室に参加した方を対象とした、フォローアップ教室を設けて、丸山、龍江、竜丘地区で事業を行いました。また、フォローアップ事業を行うために、介護予防サポーターの養成を行い、31名の方が受講しました。

福祉サービス利用援助事業

日常生活自立支援事業では、判断能力が不十分な方が在宅で長く暮らせるように、福祉サービスの利用について支援しました。また、ファミリーサポートセンターでは、託児や家事の支援を求める声に応じて協力会員さんを派遣し、依頼者が仕事と育児(家事)を両立できるように支援しました。

資金貸付事業

ボランティア団体やNPO団体、まちづくり委員会などの社会福祉活動に対する助成や、低所得者に対する生活資金の貸付などを行いました。

訪問介護部門 (ヘルパー)

いいだ・かわじの各ヘルパーステーションは安定した利用率を保っており、層の厚い登録ヘルパーで需要にこたえることができました。

訪問入浴サービス部門

平成23年12月から看護師を雇用し、様々な需要に応えられる体制が整いました。今後も質の高いサービスが提供できるよう努めていきます。

赤い羽根共同募金事業

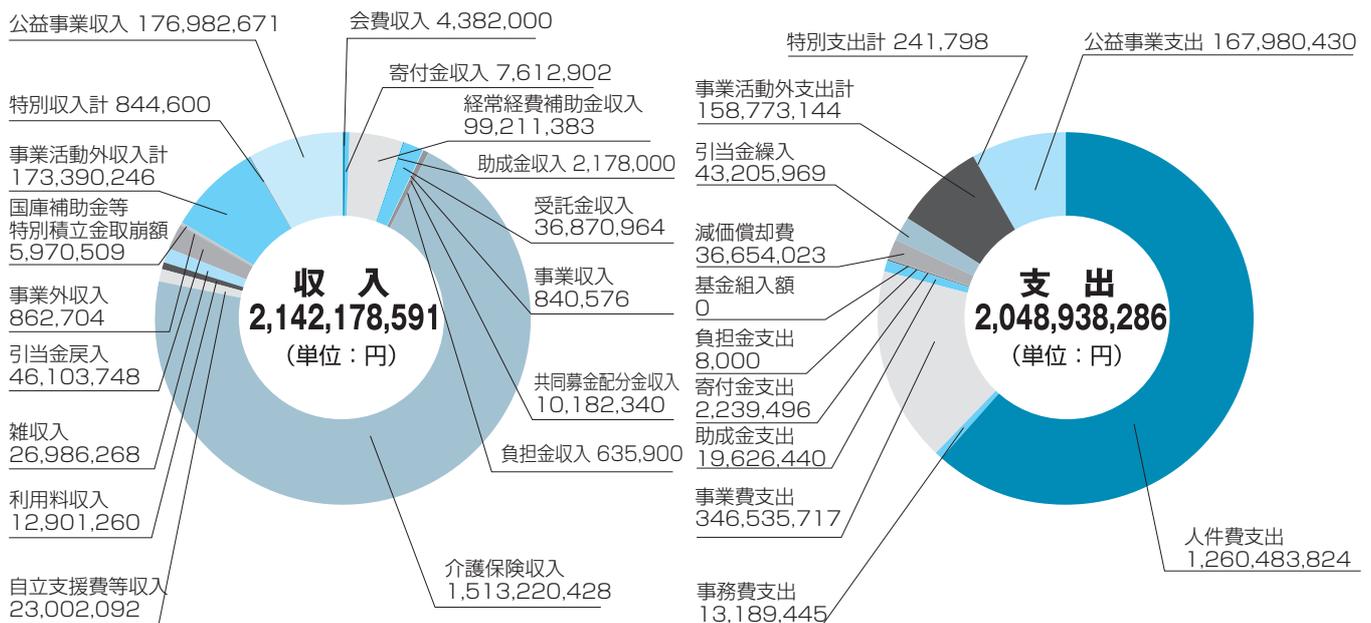
多くの皆様からご寄付いただいた募金は、各地区や社会福祉施設などへ還元され、福祉を推進する事業や遊具の修繕などの費用として、地域住民の生活に役立てられました。



通所介護部門 (デイサービス)

「ご利用者の多様なニーズに応えられるデイサービス」として、いいだ・上郷・北部・竜東・竜東知久平・南信濃の各デイで年間平均利用率80%を超えることができました。

平成23年度 決算報告(概要)



一般会計84,238,064円、公益事業会計9,002,241円、合計93,240,305円の剰余金(利益)を計上できました。



色好く、味良く、
シンブルに
いただきますしょう

本格的な夏の到来も間近、存分に自然とふれ合いたい季節ですね。旬の野菜や栄養価の高い卵を上手に取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

れんこんの蒲焼

ビタミンCや食物繊維が豊富なれんこんを使った簡単料理です。
れんこん独特のシャキシャキした食感も美味しさのうち！

【材料】

- ・れんこん 200g ・焼き海苔 2枚
- ・卵黄 1個分 ・小麦粉 大さじ3杯
- ・しょうゆ 大さじ3杯 ・砂糖 大さじ3杯
- ・みりん 大さじ4杯 ・揚げ油 適宜
- ・粉山椒・七味適量

【作り方】

- ①レンコンの皮をおき、すりおろす。
- ②①に小麦粉と卵黄を入れて混ぜる。
- ③②を8等分に切ったのりの上に均等にのせ、油で揚げる。
- ④しょうゆ・砂糖・みりんを鍋に入れ、一煮立ちさせて、揚げたレンコンを入れ、味をからめて完成。

*好みで山椒や七味をかけても美味しい一品です。

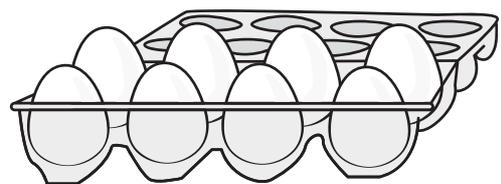


失敗しないゆで卵の作り方

たかがゆで卵、されどゆで卵。薄皮がはなれ難い、卵に殻が密着し無理にはがすと白身までくっついてきてしまったなどの経験はありませんか。失敗しないゆで卵の作り方を紹介します。

【作り方】

- ①卵を30分位常温に置く。
- ②空の鍋に①を入れる。
- ③やかんか別の鍋でお湯を沸騰させる。
- ④卵を入れた鍋に熱湯を入れそのまま火にかけ、沸騰を維持する。
★半熟 6分30秒
★半熟(黄身が軽く固まる程度)7分~7分30秒
★固ゆで 9分~10分
- ⑤ゆで上がったらすぐに水に入れ、殻をむく。



まめのひとり言

JRCボランティア 〜松川河川敷〜

僕は鼎中のJRC委員会の一員として、活動しています。勉強やサッカーもいそがしいけど、JRC委員なので校外ボランティア、校内ボランティアなどには、必ず参加しています。

この前は、松川の河川敷でゴミ拾いがありました。みんながきれいなイメージを持っている松川の河川敷ですが、空き缶や、たばこの吸い殻がたくさんありました。本当ならきれいな所も、めんどくさいなどの理由で無責任なことをする人が多くいるのだと、思いました。でもJRC委員の人や、校外ボランティアに参加してくれた人は、もくもくとたばこの吸い殻などを拾って袋に入れていました。ゴミ袋がいっぱいになるまでがんばってくれました。僕はJRC委員ではなくなっても、校外ボランティア、校内ボランティアなどには、積極的に参加したいです。

※JRCとは？

青少年赤十字。幼稚園から高等学校までの子供たちと先生が一緒になって学校という場を通じて、赤十字の理念を実践するための活動。

※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。

H24. ボランティア団体の紹介と会員募集

飯田市のボランティアセンターには約100の団体が登録し、いろいろな活動をされています。今回もその中の一部の皆さんの活動をご紹介します。

飯田万民教会ボランティア会

第二飯田荘では、シーツ交換をしています。その他の活動としては、「チャリティコンサート」を毎年行っています。又、国際交流推進協会にも登録しており、韓国文化の紹介などを行っています。

飯田子ども劇場

子ども劇場は、子どもたちが豊かな文化環境の中で育ってほしいと願い、野外キャンプや祭りのスタッフ等活動しています。子どもの笑顔が子どもを元気に、地域をよりよくすると思っています。どなたでも会員になれます。一緒に楽しく活動しませんか。

なんでも料理教室「まんぷく」

知的障害がある方々を中心に、毎月1回料理教室を開催しています。参加者の希望のメニューを、当事者とボランティアとが協力して調理していきます。オリジナルのイラスト入りレシピを手元に、洋風、中華風、和風、デザートと豊富なレパートリーに挑戦です。

活動も10年を経過し、参加者の腕前は、確実に磨かれました。当事者の方々の主体性を限りなく尊重し、指導や訓練を排除したサポートが、穏やかな雰囲気を生んでいます。

ガールスカウト長野県第23団

ガールスカウトは、キャンプなどの野外活動、地域の美化活動や施設訪問等の社会奉仕、国際交流などの多様なプログラムに楽しく参加しながら友情とリーダーシップを育み、自ら考え行動する女性を育てることを目的としています。社会のルールを大切に、豊かなコミュニケーション能力を備えることで少女自身が自分の人生を切り拓く力を身につける機会を提供しています。

なんでも学習クラブ「ガリレオ」

知的障害がある方々を中心に、毎月学習教室を開催しています。ワープロに取り組む人、折り紙に挑戦する人、ビーズ作品に夢中の人、当事者の方々はボランティアの協力を得て、さまざまな学習に挑戦です。

活動も10年を経過し、参加者は、いろいろな技能に意欲的に取り組まれています。

プルトップくん 足長おじさんになる会の会

缶についているプルトップを集め、換金し、車イスにして高齢者施設へ寄贈しています。プルトップ1個はとて小さく軽い物。現在では500kgのプルトップがないと車イスに出来ないため、コツコツ貯めて1台になるよう仲間と協力し行っています。

誰でも簡単に参加出来るボランティア活動です。1人でも協力して頂ける方を募集しております。

★各団体のお問い合わせは 飯田市ボランティアセンター(53-3182)へ。

今日から
出来る!

簡単エクササイズ

～テレビを見ながら～

クッションはさみ

太ももの内側は日常の動作の中では使われにくく、たるみやすいところ。

意識的に両足をそろえて、太ももの内側の筋肉を緊張させましょう。

この姿勢を維持する習慣がO脚や変形性ひざ関節症の予防になります。

①椅子に座ってひざでクッションを挟む
椅子に座り、背すじを伸ばし、両ひざの間にクッションをはさむ。



②ひざの内側に力を入れてクッションを押し合う

次に、両ひざの内側にギュッと力を込めてクッションを10秒押し合う。10回を目安に行いましょう。



太ももの内側にある内転筋は、脚を内側に閉じる時に使われる筋肉で、骨盤や内蔵を正しい位置に保つ役割もあります。日常の動作では、他の筋肉に比べあまり使われることがないので、非常にゆるみがちで、意識してストレッチしないと、内ももに脂肪が付きやすくなってしまいます。

内転筋が衰えると足が外側に向くようになり、O脚の原因や骨盤・股関節の歪み、膝の痛みにもつながります。普段から意識してみましよう。(床でもできます)

ちょっとHARD

イスに座って、クッションや分厚い本を膝の間に挟みます。両手を後ろについて、クッションなどを挟んだ両足をゆくりと持ち上げて、10秒静止してまたゆくりと下ろします。これを5回ほど行ってみましよう。

「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



平成23年11月1日～平成24年6月15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
飯沼諏訪神社祭典実行委員会 (岩手県山田町社協へ)	100,000
飯田長姫高等学校 生徒会 (東日本大震災義援金として)	10,000
飯田長姫高等学校 生徒会 (遠山荘へ)	40,000
飯田信用金庫 青年部 (地域福祉へ)	22,600
第14回勤労者まつり実行委員会・飯田市勤労者協議会 (東日本大震災義援金として)	10,000
N T T 東日本一長野 飯田支店 (地域福祉へ)	58,103
天理教 伊那平分教会 (地域福祉へ)	12,000
小島正義 (北部デイへ)	100,000
下伊那農学校 (現：下伊那農業高等学校) 第16回卒業生一同 (老人福祉施設へ)	72,500
飯田信用金庫 職員会 (地域福祉へ)	120,743
長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会 (地域福祉へ)	207,800
匿名 (遠山荘へ)	50,000
匿名 (上郷デイへ)	100,000
アピタ飯田店 (地域福祉へ)	31,563
ピアゴ飯田駅前店 (地域福祉へ)	15,509
飯田市連合婦人会 (地域福祉へ)	51,877
中島西子 (飯田荘へ)	350,000
オムロン飯田㈱ (飯田市連合婦人会、竜丘ボランティアへ)	80,000
匿名 (地域福祉へ)	20,000
住友生命松本支社南信法人支部 (地域福祉へ)	使用済み切手8kg
大場君江 (市内福祉施設の高齢者の方へ)	はんでん35枚
飯田東中学校校友会・並木委員会 (飯田荘・第2飯田荘へ)	リンゴジュース12本、りんご12個
中日本高速道路㈱名古屋支社 (飯田荘・第2飯田荘へ)	りんご5箱
三菱電機㈱中津川製作所 飯田工場 (市内福祉施設へ)	りんご30箱、りんごジュース30箱
匿名 (風越寮、おさひめチャイルドキャンプへ)	ランドセル10個
N T T 東日本一長野 飯田支店 (地域福祉へ)	お米券、クオカード、入浴券
シチズン平和時計㈱購買組合 (市内福祉施設へ)	みかん50箱 (5kg入)
丸昌稲垣㈱ (老人福祉施設へ)	米こうじみそ64個 (1kg)
エース企画 (市内福祉施設へ)	春の歌まつり入場券
㈲長姫総合サービス (風越寮、おさひめチャイルドキャンプへ)	食料品
松澤琴美 (北部デイへ)	VHSテープ
富国生命 松本支社 外野倶楽部 (市内福祉施設へ)	タオル40本
上郷南保育園 エコレンジャー隊 (上郷デイへ)	歩行器
三菱電機㈱中津川製作所 飯田工場 (北方寮へ)	レンジフード7台、エアコン1台、扇風機1台



読者のコーナー

皆様からお寄せ頂きましたハガキの中から、おマメで72号の感想をご紹介します!

「まめのひとり言」が心に残りました。音楽の授業で、たまにこの歌を歌うので、その時は歌詞の意味を考えながら歌いたいと思いました。
 鼎 10代 男性

おばあちゃんの家で「おマメで」を読みました。色々な活動をしている事を知り、勉強になりました。
 伊賀良 10代 女性

塩こうじ、ヨーグルトケーキの作り方が参考になり大変良かったです。さっそく家族のために作ろうと思います。
 竜丘 50代 女性

東北にボランティアへ行かれた様子が分かり良かったです。ボランティアに行かれた方々、本当にご苦労様でした。
 上郷 30代 女性



掲 示 板



社協会費納入にご協力をお願いします

飯田市社会福祉協議会では、「だれもが安心して暮らせる福祉のまちづくり」のために市民や法人・団体の方から納入していただいた社協会費を、さまざまな事業に使わせていただいております。

○平成23年度会費の実績報告

- 1号会員（年150円） ・飯田市内の加入世帯
- 2号会員（年1000円） ・社会福祉に関する団体
・更生保護団体
- 3号会員（年1000円） ・社会福祉を目的とする法人
- 4号会員（年1000円） ・団体や連絡組織

○皆様の会費はこのような活動に使われています



地域福祉活動事業の1つとして、地域でのふれあいサロンが85ヶ所行われています。

1号会員会費	4,332,000円
2号会員会費	17,000円
3号会員会費	23,000円
4号会員会費	10,000円

飯田市内の学校での福祉教育。講師の指導のもと、車いす体験を行いました。



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ

今回のクイズは「熟語で頭の体操クイズ」です。四角の中にある数字が入ります！
答えがわかった方は下記の要領でご応募下さい。全問正解者の中から抽選で5名様に図書カードを差し上げます。

例題 一宿 + 一飯 = 2

意味＊旅の途中で、一晩の宿泊と食事の世話になること。他人の世話になること。

第1問 転 + 倒 = □

意味＊転んでは起き、起きては転ぶこと。激しい苦痛で、ひどく苦しんで転げまわること。

第2問 寒 + 温 = □

意味＊冬季に寒い日が続いたのちに、4日間くらいは暖かい日が続くことが繰り返されること。

第3問 期 + 会 = □

意味＊一生に一度だけの機会。生涯で一度しかない出会いの気持ちで人をもてなすことの教え。

応募締切 8月10日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は74号紙面にて発表。
※ご応募の際にお書き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。
※感想等は匿名にて誌面に掲載させていただく場合がございます。

72号クイズの答え・当選者

【訂正とお詫び】第72号おマメでクイズの第3問の正解が複数ありましたので、そのいずれかをお答えされた方を、正解とさせていただきます。申し訳ございませんでした。

第1問 ①たけのこ 第2問 ②いちご 第3問 ①にしんまたは②かつお
当選者：大谷順子様(羽場) 代田民子様(鼎) 小倉トヨ子様(上郷)
小山裕夏様(松尾) 木下貞男様(松尾)

おめでとうございます！今回もたくさんのご応募ありがとうございました。

応募要項

50

395-0024

飯田市東栄町三〇八一
飯田市社会福祉協議会
「おマメで」編集委員会宛

- ①クイズの答え
- ②住所
- ③氏名 ④年齢
- ⑤電話
- ⑥「おマメで」の感想