

スマイルさん



指導員と共に実習施設の掃除に
取り組む杉山拓也さん



第 74 号

現場で実践！就職を目指す

今回「あゆみ」に通い、就労のための実習に意欲を持って取り組まれている杉山拓也さん取材させて頂きました。杉山さんは、平成二十二年から長野県が行っている、二週間の職場実習を通して、職種や業務に

自然豊かな環境に囲まれた高台に「障害者福祉サービス事業所 あゆみ」(旧あゆみ園)があります。「あゆみ」では、十八歳以上のハンディを持つ方が、水引加工や漬物等の箱詰め作業を行ったり、自立に向けた生活訓練や社会参加に取り組んでいます。

**やりがいのある仕事
毎日が充実しています**



細かい所にもしっかり
気を配ります

取材当時行っていた二週間の促進事業を終えた杉山さんに責任者の方は、「杉山さんの笑顔や仕事に対する一生懸命な想いが、就労や自立をするための自信に繋がっていく。」と杉山さんの将来を期待していました。

対する適性を確認することを目的とした「障害者短期トレーニング促進事業」を利用しながら就職を目指しているそうです。そんなお話を聞いてみると、促進事業に取り組む杉山さんが実習先から帰ってきました。笑顔の素敵な青年で、挨拶もにこやかに取材にも応じてくれました。

発行月 平成 24 年 9 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 飯田市南信濃地域包括支援センターから
- 3～4面 赤い羽根共同募金
- 5面 ちょっといいお話
- 6面 日常生活自立支援事業
- 7面 簡単エクササイズ・読者のコーナー
- 8面 情報コーナー



よろしくお願いします

飯田市南信濃地域包括支援センターです

地域の高齢者の皆様の“よろず相談窓口”介護保険、その他のご相談にご活用ください。

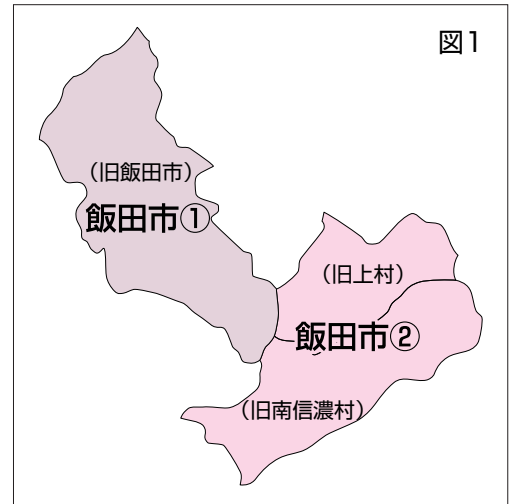
☆南信濃地域包括支援センターは…

静岡県と境を接する遠山地区＝旧上村・南信濃村（図1－②の地域）を担当エリアとし、保健師1名、社会福祉士1名の2名体制で活動しています。

遠山地区はもともとの飯田市（図1－①の地域）よりもちょっと広い面積に、2,200人余りの人々が生活しています。

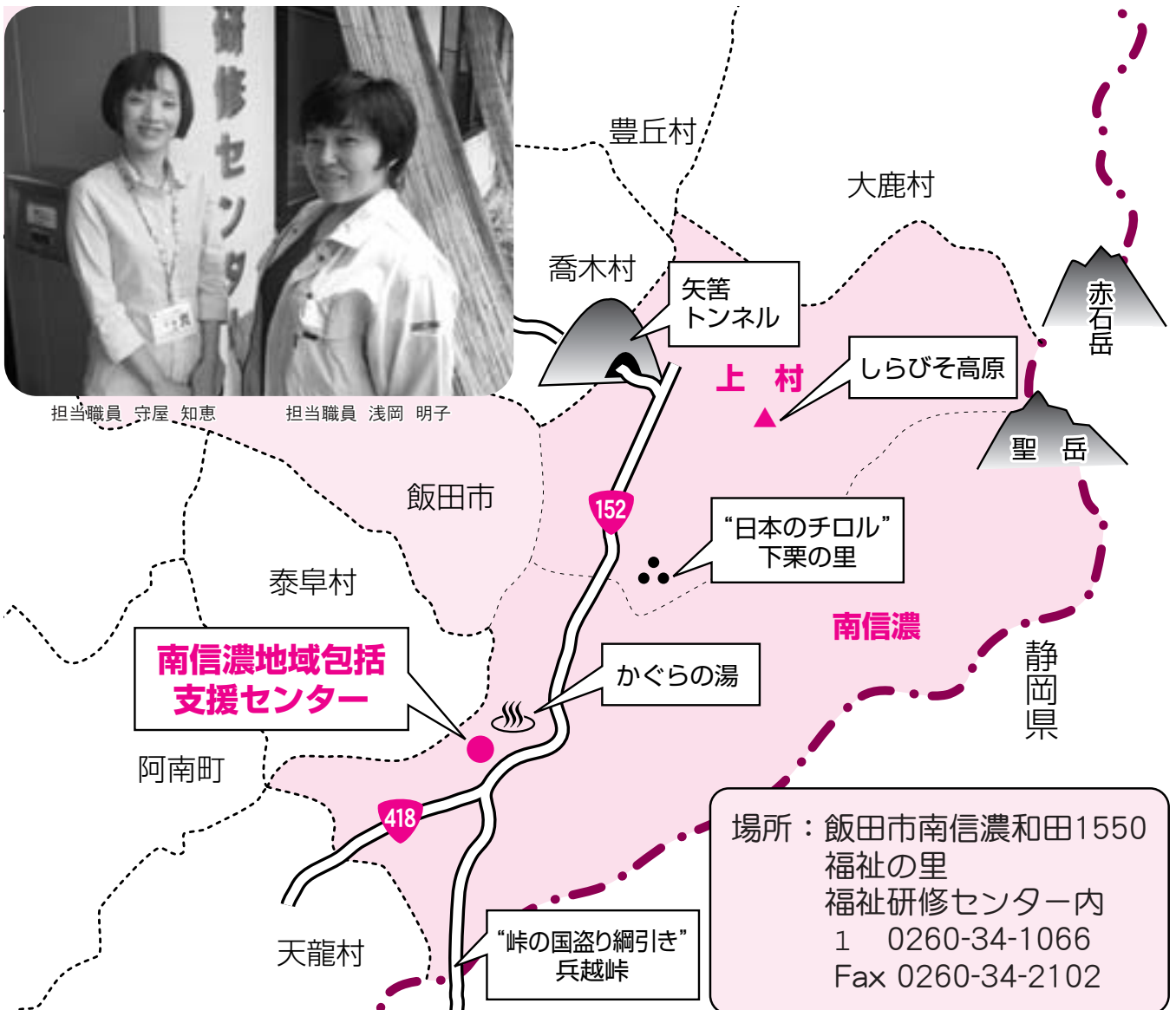
高齢化率も50%を超えていますが、元気なお年寄りが多いのも特徴でしょう。

南アルプスの山のふところに抱かれた山間地で、1件の訪問に要する走行距離が30～40kmを超えることもしばしば。ご相談とあらばどこまでも。機動力が決め手です。



担当職員 守屋 知恵

担当職員 浅岡 明子



場所：飯田市南信濃和田1550
福祉の里
福祉研修センター内
1 0260-34-1066
Fax 0260-34-2102

南信濃地域包括
支援センター



いいだのまちを良くするしくみ。

赤い羽根共同募金

今年も皆さまの温かいご支援をお願いいたします。



期間：平成24年10月1日～12月31日

24年度目標額 16,000,000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 4,352,350円

高齢者の集い・敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、敬老祝品の贈呈 他



障がいのある方のために 731,080円

障がい者交流会、希望の旅事業、施設備品補助、障がい者料理教室 他



子どもたちのために 1,847,530円

民間保育園・児童養護施設への補助、遊具修繕 他
新規事業：福祉教育図書整備事業



地域福祉推進のために 2,810,040円

地域福祉活動支援、ボランティア団体支援、ボランティア養成講座、地区広報誌の発行 他



※県共同募金会繰入 6,259,000円(広域的福祉施設・福祉団体へ助成、災害時の積立 他)

長野県共同募金会より 平成23年度共同募金配分事業(公募)の配分がありました

1 安心・安全なまちづくり活動支援公募配分《12地区》

- ・本町三丁目自主防災会（トランシーバー）
- ・砂払町自治会（ブルドックテント）
- ・東野まちづくり会議（折りたたみ式リヤカー、圧縮パック毛布、二つ折り担架）
- ・松尾地区自主防災連絡協議会（訓練用AED等）
- ・下久堅知久平宮本平常会（アルミ折りたたみ式リヤカー）
- ・龍江地区自主防災会（防災テント）
- ・竜丘自主防災会（発電機）
- ・三穂地区自主防災連絡協議会（ガス釜及びガスコンロ一式）
- ・山本地域づくり委員会（AED）
- ・鼎地区自主防災会（折りたたみ式リヤカー、電気メガホン）
- ・上郷地域まちづくり委員会（無線電話装置）
- ・南信濃まちづくり委員会八重河内地区会（避難・救護用テント）



龍江地区自主防災会（防災テント）

2 福祉団体公募配分

- ・飯田ボランティア協会「災害現場を知る学習講座」開催事業

3 NHK 歳末たすけあい募金特別配分

- ・南信地域活動支援センター パソコン（2台）、プリンタ（1台）
- ・飯田市南信濃障害者活動支援センター 加湿空気清浄機（1台）
- ・カントリーフォーク田園 洗濯機（1台）

住民貸出用福祉自動車の配分がありました



車いすスロープ仕様／660cc

車イスの方の外出の際、 お気軽にご利用ください

- ・飯田市にお住まいの方が利用できます。
- ・ご利用の際は、ご予約をお願いします。
- ・運転される方は運転免許証をご持参ください。
- ・ガソリン代、駐車場代、有料道路代等は利用者負担です。
- ・自動車損害賠償責任共済に加入しています。

問い合わせ

飯田市社会福祉協議会地域福祉課 TEL 53-3182

長野県共同募金会飯田市支会



冷たくても温かくても
おいしくて
食欲進んで
栄養満点

まだまだ日中は暑さが残りますが、日の入りは徐々に早まります。トンボの滑空を見かけたら秋はすぐです。

冷し甘酒

“飲む点滴”とも言われ甘さの中にほんのり酸味があって乳酸飲料の味わいです。ひんやり冷やした「冷やし甘酒」を飲んで、夏に疲れた体の体力回復を。

【材料】

- ・玄米麹…………… 250g
- ・水…………… 135ml
- ・おかゆ…………… 1.5合の全粥を炊く

【作り方】

- ①麹と水を混ぜて30分常温に置く。
- ②おかゆを人肌位に冷まし①とよく混ぜる。
- ③夏場ならベランダ等に6~8時間置いて完成。冷蔵庫で保存し水で薄めて頂く。



長いもきんとん

あたたかくても冷たくてもおいしいお菓子として召し上げられ。

【材料】

- ・長いも…………… 400g
- ・砂糖…………… 60g
- ・酢、塩…………… 少々
- ・煮豆、果物等

【作り方】

- ①長いもを約2cm幅の輪切りにして皮をむく。
- ②芋の2cm位上まで水を入れ強火にかけ、煮たら中火にして串が通るまで茹でる。
- ③砂糖を加え木じゃくしで芋をつぶし、砂糖が煮とけたら火を止め裏ごしする。
- ④酢と塩で味を調え煮豆、果物等と和えて完成。

★ラップに一つひとつ包んで冷凍保存もできます。

★砂糖を控えて野菜やハム等と和えれば酒の肴にもぴったりです。



まめのひとり言

〜出会い ふれあい

心の通いあい〜

私がボランテアで演奏活動を始めるようになったのは、ある音楽教師との偶然的な再会がきっかけだった。それは、息子が小学生の時、課外授業で御指導いただいた恩師だった。その先生から、アコイデオンのレッスンの勧誘を受け、私は友人を誘い先生のレッスン場へ通い始めた。正に五十の手習いだった。上達の速度は決して満足のいくものではなかったが、ただ先生の優しいお人柄にひかれ通い続けた。そのうちに、大勢の愛好会の仲間との発表の機会も与えられ、演奏する喜びも得られるようになりつつある頃だった。親戚の人からボランテアで演奏してみないかと声をかけられた。まだ自分の腕に自信がなく戸惑いもあったが、仲間を背中を押してもらい、失敗を重ねながらも演奏活動を続けた。気がつくと、演奏活動は百三十回を数えていた。訪問先で出会う人々の反応は様々だ。一緒に大声で歌いながら昔の自分に帰っているかに見える人、声は出ないが顔をクシャクシャにして何かを訴えようとしている人…。多様な思い、記憶、感情が歌を通して複雑に交錯し、ひとつに結実する。歌のもつ魔力には常に驚かされる。どんな歌にも作詞家が歌に込めた特別の思いがあり、それが人々の心を奮い立たせる。お一人おひとりの息づかいを大切にしながらこれからも仲間と共に演奏活動が続けていきたい。

※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。

地域で安心・安全な生活を送ることができるように

「日常生活自立支援事業」のご案内

★日常生活自立支援事業とは？

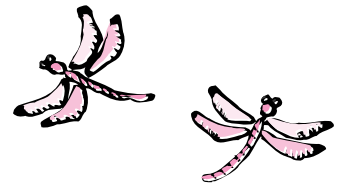
判断能力に不安のある方々が、住み慣れた地域で安心して自立した生活を送ることができるように、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理サービスに関わる相談や援助等、その方の生活を支援する事業です。

★対象者

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで判断能力が十分でないため日常生活での福祉サービスのご利用や、金銭管理がうまくできない方々が対象になります。

★支援内容

- ・福祉サービスの利用援助
福祉サービスの情報提供、利用に必要な手続きの援助等します。
- ・日常的な金銭管理
日常の生活に必要な預貯金の出し入れや預かり、公共料金等の支払いをお手伝いします。
- ・書類等の預かりサービス
通帳や印鑑、保険証書等を安全に保管します。



★お手伝いする人

初回相談からサービスの利用まで、社会福祉協議会の「専門員」「生活支援員」が責任を持って援助します。

●専門員

相談者からの相談を受けて、ご本人（利用希望者）の意向をもとに適切な支援計画を作成し、契約を交わし、常に利用者との意思疎通をはかり支援をいたします。

●生活支援員

契約の内容にそって定期的に訪問し、福祉サービスの利用手続きのお手伝いや、預貯金の出し入れなどを代行いたします。

★サービスまでの流れ



★利用料金

事業に関するご相談や支援計画にかかる費用は無料です。
サービス開始後、利用に応じて利用料と交通費がかかります。
(利用料…1時間当たり約1,000円 交通費…1km当たり20円)

★お問い合わせ

飯田市社会福祉協議会 地域福祉課地域福祉係 TEL 53-3180



今日から出来る！ 簡単エクササイズ

おしり歩き

～テレビを見ながら～

● 期待できる効果 ●

- ①太腿を引きあげるときに使われる『大腰筋』(背骨と大腿骨を結ぶ筋肉)を鍛える→介護予防でも重要な筋肉
- ②下半身の筋肉を使うので、全身の血液循環が良くなる→冷えの改善
- ③骨盤周辺の筋肉を鍛えることで便秘解消や腰痛改善。
- ④骨盤を正しい位置にもどす。

介護予防にも…
体調改善にも…
効果あり!!

お尻歩きの方法

※椅子に座っても出来ます。

①床に脚を伸ばして足首を立て座ります。

②右のお尻を床から浮かし、左のお尻へ体重をかけ、右足を前に出して進む。
同様に左のお尻を浮かして前に進みます。
これを繰り返して10歩前進

③今度は逆のやり方で10歩後退
ここまでで1セット。

まずは1セットから始めましょう。
慣れてきたらセット数を増やしてみましょう。



ふん

前進



ふん

後退



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73号の感想をご紹介します!

「傾聴ボランティア」というボランティア活動があることを初めて知りました。相手の心に寄り添って聴くというのは大変なことですが、大切ですね。
座光寺 40代 女性

元気がないと皆に迷惑をかけてしまうので、簡単エクササイズをがんばって毎日やっています。

橋南 80代 女性

今日からできる簡単エクササイズを読んで、いいことが書いてあったので自分も意識的に習慣づけたいと感じました。
上郷 70代 男性

4年前、認知症で1人暮らしの叔母の面倒を見ることになり、どうしたら良いかと悩んでいた時、地域包括支援センターを知り、いろいろとご相談させていただきました。大変ありがたかったです。

東野 60代 女性



掲 示 板



傾聴ボランティア養成講座を開催します

人の話に耳を傾ける「傾聴」。

傾聴はただ単に聞く会話とは違い、相手のところをくみとり、寄りそうものです。傾聴を学びボランティア活動や生活に活かしてみませんか？

●実施期間：11/13(火)～12/11(火) 毎週火曜日 (全5回)

| | 日 | 時 間 | 内 容 |
|---|-------|-------------|-------------------|
| 1 | 11/13 | 10:30～15:30 | 講義・演習 |
| 2 | 11/20 | 10:00～12:00 | 認知症について知ろう |
| 3 | 11/27 | 10:00～11:30 | ボランティアグループの活動を知ろう |
| 4 | 12/4 | 午後予定 | ボランティアに行こう (実習) |
| 5 | 12/11 | 10:00～12:00 | まとめ |

●場 所：飯田勤労者福祉センター3F・さんとぴあ飯田 (講座により異なります)

●受 講 料：無 料

●申込締切：10月25日 (木) までに下記連絡先までお電話下さい。

●定 員：50名 (5回全部出席できる方)

お申込み・お問い合わせは 飯田市社会福祉協議会地域福祉課 53-3182まで



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ

今回のクイズは赤い羽根共同募金の愛ちゃんと希望くんが保育園へ慰問している絵からの「まちがい探し」です。2つの絵の違いは何カ所でしょう。答えがわかった方は下記の要領でご応募下さい。正解者の中から抽選で5名様に図書券を差し上げます。



応募要項

50

395-0024

飯田市社会福祉協議会
「おマメで」編集委員会宛

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

⑥「おマメで」の感想

応募締切 10月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は75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。

73号クイズの答え・当選者

第1問 15 第2問 7 第3問 2

当選者：伊藤 美保様(丸山) 内室 すみ子様(松尾) 岡島 俊廣様(松尾)

牧内 喜久子様(川路) 熊谷 美喜様(鼎)

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。