

スマイルさん



第 75 号

座光寺から聞こえる 賑やかで楽しそうな笑い声

社協や座光寺公民館長さんへ相談して、座光寺館報で参加の呼びかけを行い、中島さんが所有する家を自

毎月一回、座光寺の高岡の森を通ると楽しそうな声が聞こえてきます。今回のスマイルさんは昨年七月に発足したふれあいサロン「みんなのたのしみの家」を取材しました。きっかけは代表である中島西子さんが、平成二十二年に飯田市が主催した「まち・むらを元気にするビジネス講座」を受講したことだそうです。地域に密着した活動の重要性や支え合い活動を行うグループの活動を知った中島さんは、自分も地域に貢献できる活動をしたと思ったそうです。

ここにきたおかげで
仲良くなれた
ずっとここへ通いたい

発行 月 24 年 12 月
平成 24 年 12 月
社協報
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 飯田市かなえ地域包括支援センターから
- 3面 障がい者を虐待から守りましょう
- 4面 ちょっといいお話
- 5面 飯田市社会福祉大会
- 6面 社協会費納入御礼・善意銀行
- 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



費で改修し、ふれあいサロン「みんなのたのしみの家」が始まりました。取材をさせていただいた日は、あいにく雨天でしたが、サロンにお邪魔すると、参加者の皆さんから太陽のような眩しい笑顔で迎えられました。「みんなのたのしみの家」では、座光寺以外にも、松尾、竜丘、上郷地区から見える方もいらつしやり、最近のニュース、身近で起こった出来事など楽しく話されていました。「やってみたいと思っているだけでは駄目。『やる！』と声を上げて動かない」と言われる中島さん。参加者からも「他の地区の人と知り合う機会がなかったけど、ここにきたおかげで仲良くなれた。ずっとここへ通いたい」と話してくださいました。



よろしくお願いします

飯田市かなえ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、健康・福祉、その他各種相談にご活用ください。

担当
吉澤 梓

担当
伊賀良・山本
塩沢千佳子

担当
山本
久保田厚子

担当
林田弓子



伊賀良担当 久保田恵子

担当 小林宏美

管理者・伊賀良担当 橋爪里美

★かなえ地域包括支援センターは…

県・伊賀良・山本の3地区を担当しています。松川沿いから阿智境までと範囲が広く、人口も多いのが特徴です。職員はそれぞれ保健師、看護師、介護支援専門員、社会福祉士の資格を持ち、各種相談に対応しています。

事務所の場所は3地区の真ん中の三日市場ですが、発足当初の事務所が県にあったことから、今でも『かなえ』包括という名が付いています。“皆さんの希望を「かなえ」たい”の『かなえ』と覚えて下さい。

か ……介護・福祉・医療について

な ……何でもご相談下さい

え ……笑顔でサポートいたします

★包括支援センターからのお願い

75歳以上の独居・高齢者世帯の方への実態把握調査や、飯田市の介護予防事業『ほいほい予防教室』へのお誘い等で皆さんの自宅へ訪問をさせていただいています。

地区の担当職員からご連絡をさせていただくこともありますので、よろしくお願いいたします。

障がい者を虐待から守りましょう！

通報・届出・ご相談は **飯田市障害者虐待防止センター** へご連絡下さい。
専門的支援・個別支援・地域で取り組みます。

虐待してしまう側もされている人も気づかないまま起きている恐れもあります。
5種類の虐待〈身体的・性的・心理的・ネグレクト・経済的〉見逃さないで！

身体的虐待

たとえば…

- 平手打ちにする ● 殴る
- 蹴る ● つねる
- 縛りつける ● 閉じ込める
- 不要な薬を飲ませる

など



性的虐待

たとえば…

- 性的行為 ● 裸にする ● キスをする
- 障がい者にわいせつな話をする、映像を見せる

など

放棄・放任(ネグレクト)

たとえば…

- 十分な食事を与えない ● 不潔な住環境で生活させる
- 必要な医療や福祉サービスを受けさせない

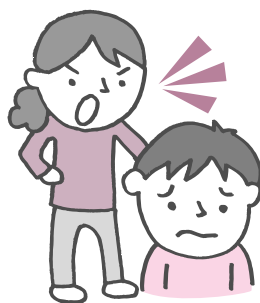
など

心理的虐待

たとえば…

- 怒鳴る ● ののしる ● 悪口を言う
- 仲間に入れない
- 子どもあつかいする
- わざと無視する

など



経済的虐待

たとえば…

- 年金や賃金を渡さない ● 勝手に財産や預貯金を使う
- 日常生活に必要な金銭を与えない

など



虐待を受けているのでは？と心配される障がい者に気づいたら

飯田市障害者虐待防止センター

☎0265-22-4511(内線5311)

FAX 0265-22-8133 夜間・休日は宿日直対応

- 虐待を発見した場合、国民の誰もが通報の義務を負っています。
- 通報者の秘密は守られます。匿名による通報でも、受けつけてもらえます。

地域ぐるみの早めの対応や支援が、虐待されている障がい者だけでなく、虐待している家族などがかかえる問題の解決にもつながります。ご協力をお願いします。

シリーズ
その26

ちょっと いいお話

冷たい風が吹き、街や庭の木々の葉も落ちると、身も心も寒くなりがちです。そんなときこそ、美味しい物を沢山食べて元氣をつけたいですね。楽しく調理して、美味しく食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

簡単レシピで
お腹いっぱい！
温かい料理を
召し上かれ

人参のたらこ和え

たらこの塩味と人参の甘みがベストマッチ！ごはんに乗せてもよし、彩りがきれいでお弁当のおかずにもぴったりです。

【材料】

- ・人参…………… 1本
- ・たらこ…………… 小一腹
- ・サラダ油…………… 適量

【作り方】

- ①人参の皮をむいて、細い千切りにする。
 - ②サラダ油を引いたフライパンで人参を炒め、しんなりしてきたらたらこを入れ、ほぐれるまで炒めて出来上がり
- ★ピリ辛がお好きな方は明太子も美味しいですよ。



ホットアップルパイ

りんごを使い、熱々の出来立ては美味しいですよ。甘酸っぱいりんごが、さくさくの春巻きの皮に包まれて美味しいおやつに大変身です。

【材料】

- ・りんご…………… 1個
- ・春巻きの皮…………… 8枚(餃子の皮でも可)
- ・水溶き片栗粉…………… 適量
- ・バター…………… 適量

りんご煮込み用

- ・砂糖…………… 20g
- ・バター…………… 10g
- ・レモン汁…………… 大さじ1

【作り方】

- ①りんごの皮をむき芯を取って5ミリ幅の櫛形に切る。
 - ②鍋に①と煮込み用調味料を入れ、汁気が無くなるまで煮て冷ます。
 - ③8等分にした②を春巻きの皮で包み、水溶き片栗粉を塗ってしっかり止める。
 - ④フライパンにバターを溶かし③を並べ弱火で両面をこんがり焼いて出来上がり。
- ★ゆっくり焼くと外はパリパリで香ばしくなります。



まめのひとり言

「おまめ」の精神の実践

「おまめ」は古くから親しい人達の間で、お互いの健康状態を尋ねる言葉として使われた、優しい心のこもる言葉です。市社協と地域の人たちとの連携を情報誌「おまめ」が長年担い、社会福祉の推進に貢献してきました。これまでも担当された方々のご努力によるものと敬意を表する次第であります。

近年、高齢者、特に認知症の人が多くなり、介護に苦労されている家庭が増加して、行政や市社協の支援が期待されています。

「おまめ」の大切なことは体だけでなく、心のおまめ、やさしさや思いやりの心です。

市社協で長く続けられている、心のこもる昼夜に亘る訪問介護が、住み慣れた自宅で暮らしたいと願う本人を介護する家庭にとって、強い心の支えであり、「おまめ」の精神の実践だと思います。

私達が健康であるためには食生活が大切であり、近年生活習慣病や多くの病気を予防して健康を維持するのに大豆を中心とする豆製品が注目され、食生活の改善に努められておりますが、高齢者の健康維持のためにも、これらの料理等が「ちょっといい話」の中で、長く掲載され、食生活の改善に努めていってほしいと願うものです。尚いっそうの「おまめ」の精神の実践を期待します。

第
56
回

飯田市社会福祉大会

と き

平成25年 **2月20日** 水

受 付 ● **12:20～**

開会・表彰式典 ● **13:00～**

基 調 講 演 ● **14:00～(90分)**

閉 会 ● **15:45**

ところ

飯田市鼎文化センター ホール

テーマ

人と人とがつながり
支えあう地域づくり

基調講演

講 師

あら き ゆ み こ
荒 木 由 美 子 氏

演 題

「家族の絆」～感謝の気持ちを言葉にしよう～

講師略歴

1976年「第1回ホリプロ・タレントスカウトキャラバン」にて「審査員特別賞」を受賞しデビュー。歌手、女優として活躍。1983年に歌手の湯原昌幸と結婚し芸能界を引退。その後、結婚2週間後に病に倒れた義母を20年に渡って介護し、2004年に自身の体験をもとに綴った「覚悟の介護」を出版。これを機に芸能界へ復帰。現在は、テレビ出演や全国での講演会活動を行っている。
また夫：湯原昌幸との共著「夫婦力 22章」を2009年11月22日“いい夫婦の日”に発売し、夫婦でのテレビ・イベント出演など精力的に活動している。

入場無料

手話通訳・要約筆記あります

主催 ● 社会福祉法人 飯田市社会福祉協議会

後援 ● 飯田市

お問い合わせ先

飯田市社会福祉協議会 総務課

TEL0265-53-3040

駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせ又は公共交通機関等をご利用ください。

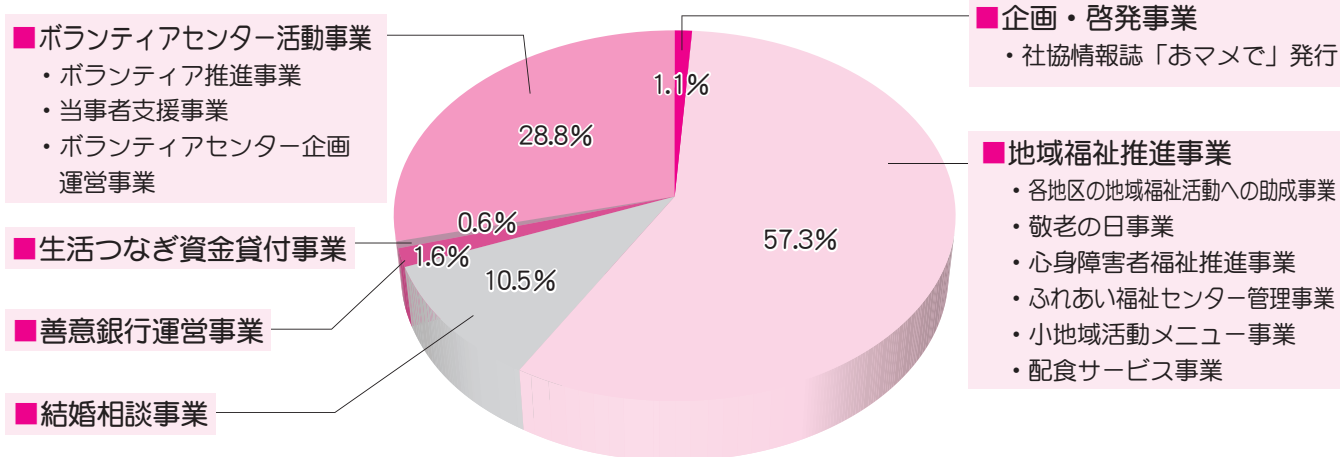
社協会費納入にご協力いただきありがとうございました

市内の各世帯(1号会員)の皆様をはじめ、各会員の皆様には、平成24年度社協会費の納入にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。また、各地区まちづくり委員会等関係の皆様には、1号会員会費の納入にあたりご協力をいただき、ありがとうございました。

平成24年度総額 4,285,600円

1号会員会費(市内の加入世帯)	4,236,600円	1世帯あたり150円×28,244世帯
2号会員会費(社会福祉に関する団体)	16,000円	1,000円×16団体
3号会員会費(社会福祉を目的とする法人)	23,000円	1,000円×23法人
4号会員会費(団体や連絡組織)	10,000円	1,000円×10団体

皆様からいただきました会費収入は、地域福祉推進のため、下記の事業に活用される予定です。



「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24年6月15日～11月9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
信州スタンプ矢澤伸勇 (地域福祉へ)	30,000
りんご並木の街 飯田まつり協議会 (東日本大震災義援金として)	231,401
南信三菱自動車販売㈱ (地域福祉へ)	32,410
匿名 (飯田荘へ)	50,000
匿名 (飯田荘へ)	50,000
エース企画 (東日本大震災義援金として)	30,343
匿名 (飯田荘へ)	50,000
久保田譲 (おさひめチャイルドキャンプへ)	200,000
エース企画 (市内福祉施設の方へ)	秋の南信歌謡祭入場券13枚
㈱外 松 (市内福祉施設へ)	菓子他

今日から出来る！ 簡単エクササイズ

いつでも！
仕事中に！
待ち時間に！

下腹の引き締め

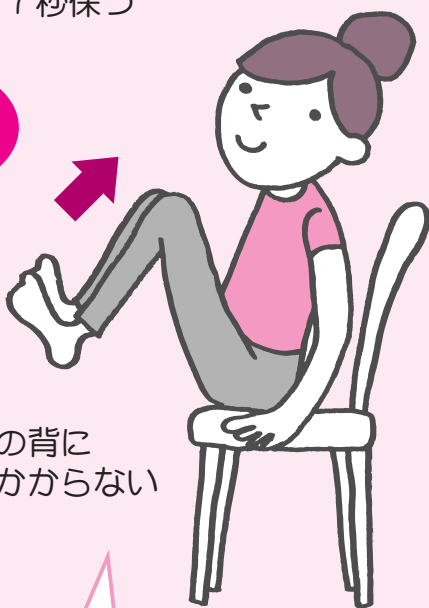
おなかの下のほうの筋肉に力を入れるので、
下腹が引き締まりポッコリお腹に効果あり！

椅子に浅く座り、両手で座面を持つ。下
腹に力を入れ、ひざを胸につけるように
脚を上げて7秒保つ

回数
3~5回

7秒
そのままとめる

！ 椅子の背に
よりかからない



きついなら、座面の後方を持ち、
体重を後ろにかけてもよい。
低い位置から脚は上げて、徐々に
高くしていくとよい。
※腰を痛めるので、ムリしない。

椅子にやや浅く座る。片足のかかとを上げ、太ももにタオルをかける。タオルの
両端を持ち、おなかに力を入れて全力で
下に引く。同時に、タオルを押し上げる
ように脚に力を入れて7秒保つ。10秒休
み、反対側も同じように行う

回数
左右1回ずつ
3~5セット

！ 下腹に力を
入れる

7秒
そのままとめる



読者のコーナー

大学で福祉の勉強をしていたのですが、も
うだいぶご無沙汰。記事を読んで、こんな
授業があったなあと思い出したり、こんな
ボランティアはあるのかと新しく知ったり。
もう一度勉強しています。
20代 伊賀良 女性

皆様からお寄せ頂きましたハガキの中から、おマメで74号の感想を
をご紹介します！

赤い羽根共同募金が沢山の施設・団
体に活かされていることが、よくわ
かりました。

40代 松尾 女性

ちょっといいお話と簡単エ
クササイズがよかったです。
9歳 松尾 女性

「簡単エクササイズ」気軽にできる。
長続きする筋トレとても参考になり
ました。続けてお願いします。

70代 鼎 男性



掲 示 板



募集中 ～収集ボランティア情報～

誰にでもできるボランティア、始めませんか？

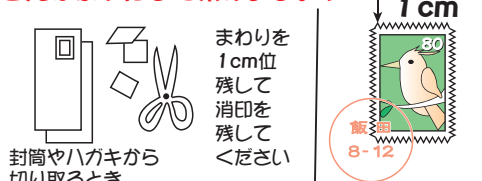
飯田市ボランティアセンター

収 集 物：使用済み切手

活用目的：飯田市の福祉のための費用にあてられます。

収集方法

★こんなふうにして集めましょう



※ごくごく普通の50円。80円切手でも大丈夫

※ボランティアセンターでは使用済み切手以外に書き損じハガキ・テレホンカードを収集しています。

【お問い合わせ】

TEL:53-3181 FAX:53-3183

幸せの太鼓を響かせて —INCLUSION—

106分

3月10日(日) 1回目 午前10時半上映～
(開場10時～)

2回目 午後14時 上映～
(開場13時半～)

場 所：飯田文化会館にて

チケット：大 人 (高校生以上)

前売り 1,000円

当 日 1,500円

こども (小中学生)

前売り・当日 800円

普通の日常に大きな感動がある。普通の言葉に涙がとまらない。知的障がい乗り越え全国2位に輝いた「瑞宝太鼓」の物語。

ひたむきに太鼓を打つ音が、遠く離れて暮らす家族の元にも届いた…

主催 NPO法人 飯田ボランティア協会

電話 52-9152



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ

♪もういくつ寝るとお正月～月という事で、今年も後わずかになりました。今回はお正月についての出題です！
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。

第1問 2013年の干支(えと)を表す動物はどれ？

①ウサギ ②ヘビ ③サル

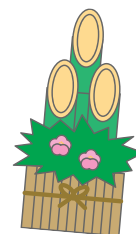


第2問 門松の意味として正しいものはどれ？

①神様を迎え入れるための場所 ②昔のポスト ③まよけのお守り

第3問 お正月に食べるお祝い料理の名前は？

①元旦料理 ②クリスマス料理 ③おせち料理



応募要項

50

395-0024

飯田市東栄町三一〇八一
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

応募締切 1月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は76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。

74号クイズの答え・当選者

答 え：7ヶ所

当選者：佐々木 和美様(伊賀良) 河井 亜陸様(伊賀良) 久保田 裕子様(羽場)
熊谷 正代様(竜丘) 佐々木 紀子様(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☆