

スマイルさん



これからみんなが、
喜んでくれることを
やっていきたい

現在、飯田市では、六十五歳以上の方で、体力が落ちてきたり、栄養の偏り等があり、生活機能が低下している高齢者を対象に、フォローアップ事業を行っています。今回は竜丘地区フォローアップ教室代表の中島康さん取材しました。

竜丘地区では、現在、月二回公民館で教室を開いています。中島さんは、「ひよんなことから始まったんだ」と、立ち上げ当時のことをお話ししてくださいました。平成二十二年に、フォローアップ教室をお手伝いする「サポーター養成講座」に参加されました。その後、「地区でもやってみんなかなあ」という一声で、竜丘地区フォローアップ教室が誕生しました。

支え合い、楽しく
みんなで活動中！

「送迎の衆も、サポーターさんも、みんな一生懸命やってくれておつて、本当にありがたいんだよね。来てくれる人達が喜んでくれることが私達の楽しみだね。これから、みんなが喜んでくれることをやっていきたい」と、今後のフォローアップ教室の抱負についてもお話ししてくださいました。



第 76 号

平成 25 年 3 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 飯田市かわじ地域包括支援センターから
- 3面 ちょっといいお話
- 4面 飯田市ファミリーサポートセンター
- 5面 赤い羽根共同募金
- 6面 飯田市社会福祉大会
- 7面 おマメで体操
- 8面 情報コーナー

発足当初、参加者は五、六人、サポーターは、中島さんと一緒に養成講座に受講した七名でのスタートでした。サポーターは当番制にして、一回を三人で担当していました。参加者の人数は年々多くなってきた、今では四十三人の方が参加される大きな教室となっています。サポーターの人数も十九人まで増え、一回五名ずつの当番で行っています。



よろしくお願いします

飯田市かわじ地域包括支援センターです

地域の高齢者の総合相談窓口です。介護保険、健康、福祉、その他各種相談にご活用ください。

★担当地域

松尾・下久堅・上久堅・千代・龍江・竜丘・川路・三穂

★かわじ地域包括支援センターは…

事務所は川路の小学校、保育園に隣接するハートヒル川路とかわじデイサービスに併設されています。小さな事務所ですが、広範囲の地域を担当しています。

「事務所まで相談に行けない…」という方も心配いりません!!お電話頂ければ、地区の担当者が訪問いたします。

8地区を7名の職員で担当しています。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もち各種相談に対応しています。

滝沢久子

木下美乃里

片桐留美

横田栄子



宮下雅恵

四ツ橋美智代

依田あかね

★地域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『ほいほい呼ぼう教室』へのお誘い等で皆さんの自宅へ訪問させていただきます。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。

かわじ地域包括支援センター
場 所：飯田市川路3467-2
電 話：27-6052
FAX：27-5023



ちよつと
いいお話

旬の味!!
ほうれん草で
春の訪れを
いただきますよう

寒い冬を耐えてきた新芽や芽吹き
の香りが春の訪れを感じさせてくれ
ます。旬を味わうことが体調を整
え、季節の変化に順応していく手助
けをしてくれます。

ほうれん草とチーズのホットミルクキッシュ

寒さの中で甘～くなったほうれん草を使った簡単レシピです。おしゃれでワインにも合いますよ。

【材 料】 ・ほうれん草……半束 ・人参…… $\frac{1}{3}$ 本
・牛乳……100cc ・卵……2個
・コンソメ粉末…小さじ1
・餃子の皮………6～7枚
・ピザ用チーズ………適量



【作り方】

- ①人参は小さめにカット、ほうれん草も食べやすくカットしてフライパンでさっと炒め、牛乳とコンソメを入れ沸騰する手前で火を止める。
- ②①と卵を混ぜ合わせ、レンジで2分加熱し、一度取り出してチーズをのせ、さらに1分レンジで加熱する。(卵が固まり、チーズが溶けたらOK)
- ③フライパンに油を引かずに、餃子の皮を中火で2分位焼く。
- ④底が少し深い皿に焼いた餃子の皮を並べ、②を盛り付けて完成。

ほうれん草のナムル

【材 料】 ・ほうれん草……2束

【調味料】

・塩……………小さじ $\frac{2}{3}$ ・ゴマ油……………小さじ2
・砂糖……………小さじ1 ・うまみ調味料
・すりにんにく……………小さじ $\frac{2}{3}$
……………2 かけ分 ・すりゴマ(お好みで)

【作り方】

- ① 洗ったほうれん草を軽く束ね、沸騰したお湯に根の方から入れ6秒くらい茹でて、葉の部分まで浸し12～13秒茹でて冷水にとり、冷えたら水気を絞り5センチの長さに切る。
- ② ボールに調味料の材料を合わせ、①を和えて出来上がり。

★ほうれん草は茹で
過ぎないように注
意しましょう。



ほうれん草の黄身ヨーグルトかけ

【材 料】 ・ほうれん草… 1 束 ・卵黄身… 2 ヶ分

【調味料】・プレーンヨーグルト…大さじ2

- ・砂糖……小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酢………小さじ2

- ①ほうれん草の茹で方はナムルと同じ。
- ②ボールに卵黄と調味料を全部合わせ、湯せんにかけてながら泡だて器でかき混ぜ、マヨネーズ状にする。
- ③①を器に盛り、②をかける。



まめめひざり言
与えることの難しさ

友人のAさんは数年前から、パートでひとり暮らし。隣に男の子二人の家族が越して来たが、両親は共働きで留守がち。男の子はAさんをしたってつてくれて、お茶も一緒に飲むようになった。心易くなると、夕方、スーパーへ買い物に行く時がついてきて、自分の欲しい物を買物かごに入れてしまふの値段の高い物を選ぶようになって、スーパーに誘われて行くのが、いよいよ心の負担になってきたという。

似た話はBさんも。Bさんは道端に小さい畑があつて野菜を作っているが、近くの四歳の坊やが「ぼくも手伝う」といつてさざげ取りと一緒に手伝つてくれたので、ひとり暮らしのBさんは嬉しくて、さざげと家にあつたお菓子を袋に入れて持たせたという。坊やは「お手伝いする」といつて折々訪ねてくるようになり、Bさんはできそうな仕事を見つけては、その都度に袋に入れたお菓子を持たせていた。

ところが、ある時坊やは玄関で袋の中のお菓子を次々とほおばつて食べてしまつたという。多分ママに叱られたので、その場で食べてしまへばいいという坊やなりのお恵だつたのかと話してくれた。子どもに、つい物をやりたくなるのは人情。しかし度重なるともらうのが当然、くれないと不満となり、ひいては媚びさえ生みかねない。

与えることの難しさを考えさせられた話である。

※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。

「育児」と「高齢者の生活支援」を行います



ファミリーサポートセンターは、「育児や生活の支援を受けたい人」と「育児や生活の支援を行いたい人」が中心となり、地域で助け合う会員組織です。



飯田市ファミリーサポートセンター

★子供に手助けが欲しいとき…

- ◎保育施設の帰宅後の預かり及び迎え
- ◎学童保育の帰宅後の預かり及び迎え
- ◎夏休み、春休みなどの預かり
- ◎子供が軽度の病気の時の預かりなど
(3ヶ月～12歳までの児童が対象です。)



おためし保育実施中

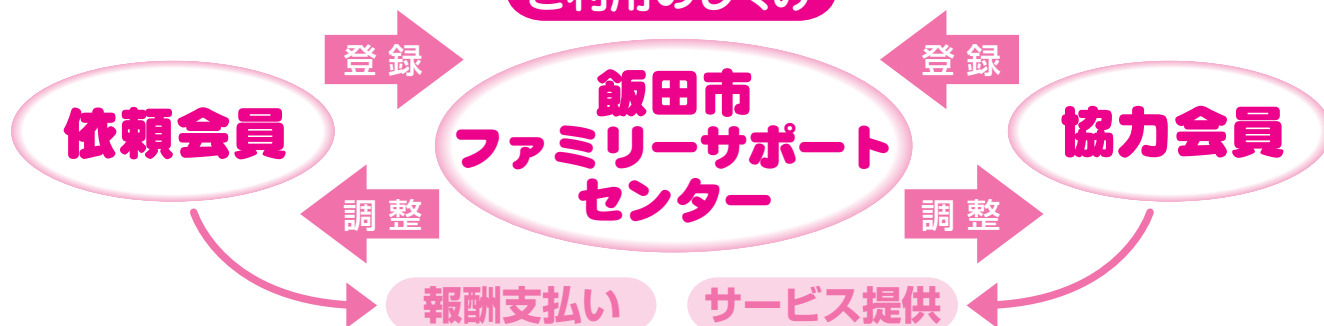
★高齢者に手助けが欲しいとき…

- ◎食事づくり
- ◎掃除、洗濯
- ◎買物や病院の付き添い
- ◎話し相手・安否確認 など



高齢者の生活支援

ご利用のしくみ



※下記料金でご利用になれます。

利用日	利用時間	金額
月曜日～土曜日	7:00～20:00	1時間当たり600円
	上記以外の時間	1時間当たり700円
日曜日・祝日・年末年始など	終日	1時間当たり700円

※他に交通費などがかります。

安心です

- 万が一の事故に備え、保険に加入しています。
- 活動中に知り得た個人情報は外部に漏らしません。

生活
応援団

●お問い合わせ・お申込みは…

社会福祉法人 飯田市社会福祉協議会

飯田市ファミリーサポートセンター

〒395-0024 飯田市東栄町3108-1

0265-53-3181 FAX 0265-53-3183

ただいま
会員
募集中

赤い羽根共同募金



平成24年度の共同募金運動は、平成24年12月31日をもって終了しました。

募金にご協力いただきました寄付者の皆様をはじめ、募金推進にご尽力いただきました皆様に心からお礼申し上げます。

皆様のご協力
ありがとうございました

●平成24年度募金報告

目標額 16,000,000円 募金額 16,173,130円

☆募金内訳☆

募金種別	募金実績額	御協力いただいた皆様
戸 別 募 金	11,576,225	市内全地区の皆様
法 人 募 金	3,114,400	市内企業1,096社の皆様
街 頭 募 金	819,915	市内各地区日赤奉仕団・当事者支援団体・ボランティア団体・高校生ボランティアの皆様
学 校 ・ 職 域 募 金	210,591	鼎小学校・三穂小学校・上久堅小学校・千栄小学校・飯田西中学校・飯田東中学校・飯田市・南信州広域連合各機関の皆様
歳末たすけあい募金	451,999	飯田ダンススクール・飯田仏教会・元善光寺婦人会・フラフェスティバル・国際ソロプチミスト飯田・伊那組浄土宗青年会・金光教飯田教会信徒会・飯田子供の園保育園・オートバックスK E 飯田・飯田信用金庫職員会・個人募金をいただいた皆様
合 計	16,173,130	ありがとうございました

街頭募金にもご協力
ありがとうございました。



●飯田市内のこのような事業へ配分させていただきます

- ◎まちづくり委員会等で行なう事業（敬老会、健康教室、料理教室等）・地区民設公園の遊具修繕
- ◎民間福祉施設へ備品購入の助成
- ◎福祉施設、市内小中学校（特別支援学級設置校）へ歳末激励金
- ◎ボランティア団体・当事者支援団体等への事業助成
- ◎飯田市内小中学校28校へ図書整備助成（児童福祉事業）
- ◎長野県共同募金会が行なう広域事業（災害準備金等の積立、高齢者・障害者移送車輛等の整備他）



皆さまの募金は各地区の行事にも役立っています。

<ありがとう
メッセージ>

伝統行事や食文化を、
子ども達に伝える
機会となりました。



学校募金でもご協力いただきました。



詳しい使いみちは赤い羽根共同募金の
ホームページをご覧ください。

第56回 飯田市社会福祉大会 開催



「人と人とながかり支え合う地域づくり」

2月20日(水)に飯田市鼎文化センターホールにおいて、第56回飯田市社会福祉大会が開催されました。

表彰式典では、長年にわたり福祉活動にご尽力された方々やご寄付を頂いた方々へ表彰状が贈呈されました。

式典後、飯田市社協オリジナル介護予防体操「おマメで体操」を初披露し、会場を賑わせました。

また、荒木由美子氏を講師に迎え、「家族の絆～感謝の気持ちを言葉にしよう～」をテーマにご講演いただきました。



表 彰

(五十音順・敬称略)

(1) 社会福祉事業特別功労者

◆名誉大会長表彰(市長表彰) 5名

篠原 義人(橋南)	下 平 和 子(竜丘)	中 島 よし子(東野)
森 本 サカエ(鼎)	吉 沢 淑 子(橋北)	

◆大会長表彰(社協会長表彰) 12名

岩 崎 澄 子(上郷)	岩 嶋 和 代(千代)	串 原 喜代子(座光寺)
熊 谷 就 好(伊賀良)	早 苗 富佐恵(龍江)	田 中 和 子(松尾)
田 中 登志子(龍江)	中 島 茂(上郷)	中 原 豊 子(龍江)
西 猛(座光寺)	西 村 駿 介(伊賀良)	平 栗 利 子(松尾)

(2) 社会福祉事業協助者

◆大会長感謝状 8名 14団体

伊 藤 和 子(伊賀良)	木 下 育 子(松尾)	葛 岡 靖 子(松尾)
久保田 讓(鼎)	清 水 増 江(龍江)	中 島 酉 子(座光寺)

匿名2名

- ・飯田信用金庫 職員会
- ・オムロン飯田株式会社
- ・株式会社 中村
- ・住友生命保険相互会社 南信法人支部・かざこし支部
- ・日本禁煙友愛会 下久堅支部
- ・三菱電機株式会社 中津川製作所 飯田工場
- ・有限会社 長姫総合サービス

- ・エース企画
- ・株式会社 外松
- ・シチズン平和時計株式会社 購買組合
- ・長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会
- ・ボランティアぬくもり
- ・みなみ信州農業協同組合 下久堅支所
- ・りんご並木の街 飯田まつり協議会

オリジナル
介護予防体操

「おマメで体操」を制作しました!

飯田市社会福祉協議会は地域の皆さんのお世話になり、地域福祉の推進や介護保険事業に取り組んでおります。地域のお役に立つよう収益を地域に還元する事業を行っておりますが、その一環として地域包括支援センター職員を中心に社協職員全体で日頃の介護予防事業を通して、「あったらいいな」と感じていた介護予防に繋がる体操を制作いたしました。

飯田市には、四季折々の自然や伝統文化が豊富にあります。そんな飯田市のイメージや言葉を社協職員から募集し、作詞・作曲を作曲家・ギタリストの桑原利彦さん、ヴォーカリストの実奈さんに担当していただきました。

地域の皆さんにおマメに過ごしていただけるように、日々の暮らしの中での体操として、ご活用いただければ幸いです。



おマメで体操

みんなで一緒にやらまいか おマメで体操 おまめでな おマメで体操 おまめでな

水引
春

水引は心と心を繋ぐ糸
幸せ結ぶ赤と白
優しいぬくもり伝えます

天竜川
夏

力強くも穏やかに
時には暴れ天竜で
皆の暮らしを支えてる
山の恵みを蓄えて

舟漕ぎ
夏

天竜下ればしぶきに濡れる
ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ
中央アルプス見えてきた
ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ
わっはっはっは 水しぶき
お連れと一緒に手を振って

獅子舞
秋

お獅子のっしのっし
頭振り振り 練り歩く ドンドン
でっかいなあ ドンドン

案山子
秋

茜色(あかねいろ)の空眺め
山の田んぼに立つ案山子
秋の実りを守ります

霜月祭り
冬

神が降り立つ霜月の
湯立ておごそか遠山郷
飛び散る雫を受けながら
無病息災祈ります

かざこしやま
風越山
冬～春

雪解け春を待ちながら
風越山(かざこしやま)を仰ぎ見る
ふきんとうが顔出して
小梅のつぼみもふくらんだ

みんなで一緒にやらまいか おマメで体操 おまめでな
みんなで一緒にやらまいか おマメで体操 おまめでな おマメで体操 おまめでな

「おマメで体操」は、現在CD・DVDを制作中です。広く多くの方に知ってもらい、体操に使っていただきたいと考えております。

お問い合わせは、各地域包括支援センターへご連絡下さい。

- いいだ地域包括支援センター ☎0265-56-1595
- かなえ地域包括支援センター ☎0265-28-2361
- かわじ地域包括支援センター ☎0265-27-6052
- 南信濃地域包括支援センター ☎0260-34-1066

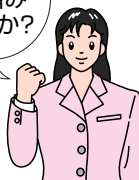
掲 示 板

平成25年度

ボランティア活動保険

ボランティア活動中の
さまざまな事故によるケガや
損害賠償責任を補償します！

更新は
お済み
ですか？



年間保険料

- ◆基本タイプA……300円 ◆天災タイプA……460円
 - ◆基本タイプB……450円 ◆天災タイプB……690円
- ※昨年度と保険料が変更になっています。

☆安心してボランティア活動を行っていただくために、加入されることをおすすめします。

☆加入の際は印鑑が必要です。

☆ボランティア行事用保険の取扱もごさいます。

☆詳細はお問い合わせください。

●この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社と一括して契約を行う団体保険です。

申し込み・問い合わせ 飯田市社会福祉協議会
TEL 0265-53-3180

取扱代理店 株式会社福祉保険サービス
〒100-0013 東京都千代田区豊が丘3-3-2新豊ヶ岡ビル
TEL 03-3581-4667 FAX 03-3581-4763



料理教室「おいしい輪」の 参加者募集

障がい者と、サポートするボランティアが協力して料理を作り、交流を図ります。料理の知識や技能を高め、障がい者自身の自立を促進すると共に、互いに障がいに対する知識や理解を深めながら、支援の仕方、受け方を学びます。

1、期 日 (平成25年4月～平成26年3月)

第1教室…毎月第2水曜日

第2教室…毎月第3火曜日

2、時 間

午前10時～午後1時まで

3、対象者

障がい者で調理実習のできる方。

4、参加費

材料費をいただきます。

5、問い合わせ・申込み

飯田市ボランティアセンター

TEL0265-53-3182



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ

東日本震災から早くも2年が経過しましたが、みなさんのご家庭では防災対策は整っていますか??

今回は、災害に関するクイズです!! 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 NTTの災害伝言ダイヤルの番号は何番でしょう?

- ①117 ②171 ③711

第2問 家庭用粉末消火器の放射時間はどのくらいでしょう?

- ①15秒 ②30秒 ③50秒

第3問 防災の日は何月何日でしょう?

- ①9月1日 ②9月10日 ③9月15日

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 4月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は77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。

75号クイズの答え・当選者

答 え：第1問：② 第2問：① 第3問：③

当選者：松沢かおる様(松尾)、上松友子様(竜丘)、木下喜子様(橋北)、
安藤恵様(伊賀良)、後藤望恵様(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☆