

スマイルさん



我ら！コンピュータ制御部 「高校戦隊テックレンジャー」

「コンピュータ制御部が演じる戦隊モノのローカルヒーローです。部員達が正義役と悪役に分かれ、ストーリー性のあるショーを行います。衣装等は全て部員達による手作りです、それぞれのパーツの中に授業で学んだ技術がちりばめられています。

「テックレンジャー」が誕生したきっかけは今から三年前に遡ります。当時の飯田工業高校コンピュータ制御部の三年生が卒業制作で自作したオリジナルヒーローの衣装を見

大型連休で賑わう中、『平成記念かざこし子どもの森公園』に子供達の大きな歓声が飛び交いました。今回のスマイルさんは、「高校戦隊テックレンジャー」の活動を紹介します。

「高校戦隊テックレンジャー」とは、飯田OIDE長姫高校コンピュータ制御部が演じる戦隊モノのローカルヒーローです。部員達が正義役と悪役に分かれ、ストーリー性のあるショーを行います。衣装等は全て部員達による手作りです、それぞれのパーツの中に授業で学んだ技術がちりばめられています。

子供達に夢を与えたい

現在では県内の活動だけにとどまらず、県外でショーを披露したり、全国放送のテレビに出演するなど、その知名度は日増しに上がっています。今後の目標について部長の中沢君は、「いずれは東北の被災地でショーをして現地の子供達を勇気づけたい。」と話してくれました。【福祉活動】というより「自分たちが好きでやっている」という、部員一人ひとりのさり気ない熱意が子供達の心を掴んでいると感じました。今後ともテックレンジャーの更なる活躍に期待します。

後輩部員達が「これを使って何か活動ができないか。」と考えたのがそもその始まりです。

五月五日こどもの日、同公園で行われたテックレンジャーショーには、飯田市内だけでなく、市外・県外の親子連れが大勢詰め掛け、炎天下の中、熱の入った演技で子供達を夢中にさせるヒーローに、高校の部活レベルを超えたプロ意識を強く感じました。



いいだ

社協情報
おマメで

第77号

発行月 平成25年6月
発行行
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
- 2～3面 高校生スプリングチャレンジ
- 4面 ちょっといいお話
- 5面 成年後見支援センター
おマメで体操
- 6～7面 平成24年度 事業報告
- 8面 情報コーナー



春休み高校生スプリングチャレンジ 報告

飯田・下伊那の高校生30名が、東日本大震災後から飯田市社協と交流がある岩手県山田町を訪問し、視察・現地高校生との交流学习を行いました。

事前学習、被災地学習、事後学習の3回の構成とし、事前学習では、災害の概要、被災地訪問にあたっての諸注意等を学び、事後学習会では、訪問しての振り返りを行い、助け合いの心の育成に繋がる学習を行いました。

● **講師及び指導者** NPO法人ローカルコミュニティ 高田克彦氏

事前学習 3月9日(土)

被災地学習に向けて



被災地学習 3月22日(金)～24日(日)

● **講義「東日本大震災から現在まで」** 山田町社協復興支え愛センター 五十嵐幸太氏

● **フィールドワーク**



<被災地の現状を見る>

5つのグループに分かれ、山田高校生と町内を歩きました。



<復興の様子を知る>

仮設で営業を再開しているお店にて昼食を取りました。

● **ディスカッション** 「災害が起きたとき・・・高校生だから出来ること」



<グループワーク>

5つのグループに分かれて意見交換。



<発表>

みんなの意見をグループごとに発表。

山田高校生に被災当時のお話を聞きました。

災害が起きたとき、また日常から、自分たちでできる事は何か？を考えました。

● **宿泊先にて**

震災時から現在に至るまでのエピソードを伝える地元商店街組合の語り部さんによるお話、参加高校生による落語の披露がありました。

事後学習 3月30日(土)

被災地学習を通しての振り返り、まとめ

参加した高校生の感想（抜粋）

山田高校の人がみんな笑顔で接してくれました。つらいことがたくさんあったはずなのに、当時のことを詳しく話してくれました。

私自身元気をもらえました。（1年Fさん）

復興がまだまだ進んでいないこと、未だに私達にとっての「当たり前」ができない人達がたくさんいること、被災地の人達の心の傷はまだまだ癒えていないこと…学んだことや知ったことは、まだまだたくさんあります。現地のことを知って被災地の力になりたいという思いがさらに強くなりました。（1年Fさん）

高校生との交流では、自分が被災してしまって辛いのに、その事をきちんと話してくれたのですごいなと思いました。山田の高校生を見て、あんなに頑張っているのだから、自分も頑張らないと、と思わされました。今、自分がやるべきことをしっかりやりたいと思いました。

（2年Fさん）

普段の自分の行動などを見直してみてもう少し気をつけたいと思いました。自分が学んで見てきたことをもっと広めて、皆にももっと震災の危険を知ってほしいです。（1年Mさん）



思っていた以上に復興が進んでいなかったのので、びっくりしました。できない事をやろうとするのではなく、できる事をやっていきたいです。

周りの人達に伝えて、東日本大震災があったことを忘れない。自分の今の生活を見直して友達や家族をもっと大切にしたいです。

（1年Mさん）



郵便局やコンビニが仮設になっていたり、線路が一部分しか残ってなくて、本当に驚きました。山田高校の人が、3月11日に起きた事を話してくれた時、悲しい気持ちになりました。もし、自分がそういう状況になっていたら、どんな事ができたのだろうと考えさせられました。（1年Nさん）

2年経って、まだがれきがあると思いましたが、実際行ってみると道はできていてがれきもなく、ボランティアの人達や日本人はとてもすごいと思いました。これからも助け合いながら、生きていきたいと思いました。

（2年Iさん）

今回のスプリングチャレンジを通して、今後起こりうる災害に対して準備できることがあることを高校生が見つけていること、また、つながりを作っていくことの大切さを高校生のみなさんに感じてもらったことが大きな収穫となりました。

お手軽、簡単レシピで
暑い夏に備えよう！

本格的な夏を前に木々の緑が色濃くなってきました。一年もそろそろ折り返し点、梅の実がふくらみ梅雨の到来です。梅雨空の合間にみる野や山はとても気持ちがいいものです。

ちよつと いいお話

シリーズ
その28



炊飯器でヨーグルトケーキ

甘さ控えめ、ふわふわしっとりで柔らかく、あっという間に完食。

【材 料】

- ・ホットケーキミックス …………… 200 g
- ・プレーンヨーグルト(無糖) …………… 100 g
- ・卵 …………… 1個
- ・牛乳 …………… 卵と合わせ100cc

【作り方】

- ①ボールに材料を全部混ぜ合わせ、炊飯器に流し込み、2～3回トントンと空気を抜き「白米」でスイッチオン。
- ②30分ほどで出来上がり。
*つま楊枝などを挿して生地が付いてきたら、もう一度スイッチオンして調整する。



失敗しない絶品肉じゃが

旬の新じゃがで作る、切らず炒めずのシンプルな肉じゃがです。

【材 料】

- ・新じゃが(中玉) …………… 300 g
- ・牛ばら肉(又は豚肉) …………… 200 g
- ・絹さや …………… 適宜

【調味液】

- ・だし汁 …………… 400cc (顆粒だしの素でも可)
- ・しょうゆ …………… 大さじ3杯
- ・砂糖 …………… 大さじ2杯半
- ・酒 …………… 大さじ1杯

【作り方】

- ①皮のままのじゃがいもを茹でる。(中火で15分位)
- ②①をざるに上げ、皮をむく。
- ③調味液に②を入れ、落蓋をして中火で煮込む。
- ④煮汁が半分位になったら肉を入れる。
- ⑤器に盛り、茹でた絹さやを添えて残りの煮汁をかけたら出来上がり。
*肉を煮過ぎないこと。



まめのひとり言

食材は鮮度が命

山に囲まれた飯田では、コゴミ・ウド・タラノメなど、四〜六月の時期でなければ採れない旬の山菜をたくさん見つけることができます。

山菜を使った料理には、天ぷら・白和え・お浸し・胡麻和えなどがあり、いろいろな味を楽しむことができます。山菜は苦いというイメージがあると思いますが、山菜の苦み成分には新陳代謝を促進する作用があり、体内にたまった老廃物を取り去って、夏に向けて元気な体を作ってくれます。よく子供達と山菜採りに行くのですが、私は調理道具も山に持参します。採ったその場で山菜を天ぷらにすると、普段は野菜嫌いの子供達にと天ぷらの取り合いになるので、その光景がとても面白いのです。

山菜に限らず、美味しい料理を作るには、食材の鮮度が命です。特に六月は梅雨まっさかりの時期であり、食中毒に十分注意する必要があります。

食中毒を防ぐためには、以下の三原則があります。①石鹸を使って必ず正しい手洗いをします。②冷蔵庫や冷凍庫の食材は、できるだけ早めに食べきる。③調理環境を清潔に保ち、食材は十分加熱する。食材に恵まれた地域ならではの味覚を楽しみたいものです。

※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。

いいだ成年後見支援センター開所

「成年後見制度」は、認知症や障がい等により物事を判断することが十分にできない人の財産管理や日常生活において必要となる手続き支援を行う制度です。この制度を利用する場合の相談、諸手続きについての助言などを行うため「いいだ成年後見支援センター」を飯田市社会福祉協議会に設置し、7月1日から業務を開始します。

相談受付：月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時30分（土日祝日を除く）

電話：0265-53-3187



オリジナル
介護予防体操

みんなで一緒にやらまいか〜♪

おマメで体操CD・DVDが出来ました!

飯田市社会福祉協議会では、収益の一部を地域に還元する事業の一環として、オリジナル介護予防体操「おマメで体操」を制作、発表しておりましたが、このたび「CD・DVD」が完成しました。

歌詞や体操の動きには飯田の四季折々の特徴がたくさん詰まっており、誰もが覚えやすく簡単に出来る内容に仕上がっています。

CD配布の際には、多くの皆さんに楽しんで体操していただけるよう職員が実技指導にも伺います。サロン活動やちょっとした集会などで是非ともご活用いただき、今後の介護予防にお役立て下さい!



橋北地区の様子



平成24年度 事業報告 (概要)

支え合う

ふれあう

学びあう

知りあう

平成24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

まちづくり委員会と福祉関係者との情報交換会を開催し、地域との連携強化のため、地域福祉活動コーディネーターが各地域へ訪問。各地区の事業の支援や地域課題の解決に向けた取り組みを進めました。

配食サービス事業

食事の用意が難しい高齢者が、十分な栄養を得られ、同時に見守り活動の一環としての安否確認ができるよう、お弁当を有償で配達しました。

災害時助け合い(住民支え合い)マップづくり

マップの更新や日頃の支え合い活動につなげやすくするため、マップの電子化を行うためのシステムを23年度末に導入し運用を始めました。今後も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、災害時のみならず、「日常的に地域で支え合うマップ」として活用されるよう取り組みを実施していきます。

ボランティアセンター活動事業

市民の皆様にも、ボランティアへの関心をもってもらうため、ボランティア（点訳、手話、朗読奉仕員、要約筆記者）の養成に加えて、新たに傾聴ボランティア研修会を開催しました。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じた福祉教育の推進をしたほか、障がい者の料理教室に対する支援を行いました。

長寿社会事業

敬老の日に併せた長寿のお祝いとして高齢者宅を訪問し、御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実施しました。



保育園でのサマーチャレンジボランティア活動の様子

災害ボランティアセンター事業

長野県の防災指導員を講師としてお招きし、災害時における被災者の方々の受け入れ態勢の構築、発災直後の避難所運営の在り方・実態等を認識するための講義を受け、併せて「避難所運営体験ゲーム」を実施しました。このような実践方式の経験値を高めることによって、いざというときの心構えを事前に確認することができました。

有償福祉移送サービス事業

高齢者や障がい等で公共交通機関の利用が困難な方の移動手段の確保のため、地域住民のご協力のもと、事業を実施しました。

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、地区で開催したイベントにも協力し、計57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14名の方がご結婚されました。

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住み慣れた地域で生活できるよう、各種福祉サービスの利用について支援しました。

ファミリーサポートセンター事業

託児や家事の生活支援を求める声に応じて協会員さんを派遣し、依頼者が仕事と育児（家事）を両立できるよう支援しました。

資金貸付事業

緊急的な生活費の出費に伴う援助として、低所得世帯に対する生活福祉資金の貸付を行いました。

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応えることができました。

通所介護部門（デイサービス）

「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・南信濃の各デイ共、安定した運営を行うことができました。また、利用者の皆さんが安全で快適に過ごして頂けるよう施設整備（AED、エアコン・電動ベッドの購入等）を行いました。

訪問入浴サービス部門

年々稼働率が低迷しているものの、在宅ケアとして様々な需要に応え、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。

介護老人福祉施設部門 （特別養護老人ホーム）

ご利用者が楽しく季節感のある生活を送れるように、さまざまな行事を行いました。安全で快適な生活を確保するため、施設の整備・修繕を行いました。また、防災対策として、避難訓練を実施しました。

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事業を設け、丸山、龍江、竜丘、上郷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の介護予防サポーターの養成講座を行い、56名の方が受講しました。今後も引き続き、地区との連携強化に努めていきます。

赤い羽根共同募金事業

多くの皆様方の温かいご協力をいただき、平成23年度に引き続き、今年度も目標額が達成できました。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、各種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。



街頭募金の様子

地域包括支援センター （いいだ・かわじ・南信濃・かなえ）

要支援1・2と認定された方への支援、要支援状態となるおそれのある「二次予防対象者」への介護予防事業への参加促進、その他、高齢者の方々の生活全般に係る多種多様な相談活動を行ない、また、介護予防を進める軽体操の「おママで体操」を制作しました。皆さんに親しまれる体操となるよう広報活動を行なっていきます。



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。

- 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

『養育支援家庭訪問登録員養成講座』の 受講者を募集します

飯田市の養育支援家庭訪問事業を行う訪問員に登録できる方を養成する講座を開催します。

- 対象者 飯田市ファミリーサポートセンターに登録できる方
- 日 程 7月5日(金)～2月21日(金)のうち8回
- 受講料 無料(実習材料費負担あり)

◆ 詳しくは下記へお問い合わせください。◆

飯田市ファミリーサポートセンター
(飯田市社会福祉協議会内)
電話 0265-53-3181



ちょっと
一息

「おママで」クイズ ? ? ?

今回は「飯田の方言クイズ」です！問いごとに、□に入る共通の文字を考えて下さい。

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 お前さんの部屋は【 □□ぞく 】だで、いつも大事な物が見つか【 □□ 】。

第2問 ひっくり返って全部こぼして、もう【 さ□□ほう□□ 】だ。

第3問 ちゃんと【 □□□ま 】して、【 □□□ 】を食べとってえらいなあ。

応募要項

50

〒395-0024

飯田市社会福祉協議会
「おママで」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「おママで」の感想

応募締切 7月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は78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。

※ご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。

76号クイズの答え・当選者

答 え：第1問：② 第2問：① 第3問：①

当選者：原田明彦様(橋南)、小島美紀様(松尾)、清水清子様(竜丘)、
島中孝之様(上郷)、遠山和生様(南信濃)

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☆