いいだ社協情報 おマメで

スマイルさん

今や男性もお料理上手!?
下久堅「男の料理教室」

第79号

発行月　平成25年12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　地域福祉について考えてみましょう
3面　「住民支え合いマップ」へのご協力のお願い
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・善意銀行
7面　あなたの婚活！
　　　読者のコーナー
8面　情報コーナー

〝料理のススメ〟

夜な夜な齢六十を過ぎた頃の無骨な男性陣の一団が、とある公民館に集まってきます。目を凝らしてよく見てみると、片手にエプロンや三角巾を、もう一方にはお米袋を引っ提げ、一見すれば「すわ、仮装大会が始まるのか?」はたまた「炊き出し訓練か?」と見間違うほど。今回のスマイルさんは、下久堅公民館にて開催された「下久堅・男の料理教室」に参加されている方々を紹介します。

今や全国的なブームとなっている〝男性を対象〟とした料理教室。このブームの背景には、現在の高齢化社会の世相を反映した深～いワケがきちんと存在します。

今回集まった男性陣の平均年齢は六十七歳。いわゆる「団塊」と呼ばれる世代であり、まさしく高度経済成長期の真っ只中、当時の風潮では「男は仕事、家事等は妻の務め」という考え方が専ら一般的なものであった時代でした。しかし、このような考え方はもはや昔のこと。定年を過ぎ、今後の人生設計を考えてみれば理由は一目瞭然。「長く連れ添ってきた妻に万が一があった場合、男一人きりで家事が切り盛りできなくなる」という相当な危機感を常に抱く世の男性陣が大勢いらっしゃるというのがその答えです。

今回の教室、同地区では初の試みであり、下久堅地区食生活改善推進協議会が主催。参加した男性陣も講師からの説明を熱心に聞くものの、そこは初心者同然です。包丁さばきも不慣れであるのは当たり前。

挑戦した料理は全部で4品。栄養士監修のもと、栄養のバランスがきちんと考えられた料理が、見栄えも良く無事に完成し、最後は全員で試食。一生懸命さが伝わる絶妙な味付けで自然と笑顔や会話も弾みます。参加者の皆さんは「(料理の)途中はどうなることかと思っていたが何とか完成した。いつまでも妻は元気でいてほしいが、男も料理ができないと困る。これからは夫婦一緒に家事に勤しみたい。」と口々に話されていたのが印象的でした。それと同時に、料理を通じて地域の繋がりが一層深まっていくのが感じられました。

「料理なんて」と思っている男性読者の皆さん、日頃からお世話になっている奥様(家族)への感謝の意も込め、今度の週末にでも美味しい料理を振る舞ってみてはいかが?

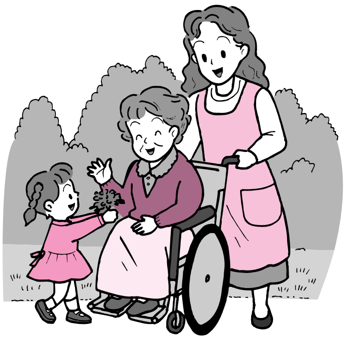
～地域福祉について考えてみましょう～

福祉活動は隣近所で できることから始まります

地域で発生する様々な福祉課題に対し、行政や一部の専門機関だけで発見することはとても困難です。

身近な地域の中で、「気づいて」、「受け止めて」、「つなぐ」方がいなければ、行政や福祉関係機関が問題に取り組むことはできません。

誰もが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、身近な地域の人々の声かけや訪問等による日常の安否確認、交流等による見守り活動を通じて、できるだけ早く問題を発見し、必要な支援活動を迅速かつ効果的に行っていくことが求められているのです。



飯田市においては、平成19年度に地域自治組織の制度がスタートし、地域の課題をそこに住む住民自身の力で解決していくための自主的な組織として、まちづくり委員会が立ち上がりました。地域の文化活動や環境衛生を向上させるための活動とともに、福祉課題の解決に向けた取り組みなどを担う、住民にとって身近で重要な自治組織です。

今後もその重要性はますます高まるものと考えられています。

身近な地域での福祉活動の効果

■ひとり暮らし高齢者等、孤立しやすい人の相談相手になることによって、その人たちが地域とのつながりを保ち、生きがいを持って自立への意欲を高めることができます。

■援助を必要とする人のニーズをいち早く発見し、関係機関へ連絡することにより、早い段階で専門機関や地域の人たちが、援助の手を差し伸べることができます。

■活動を通じて、関係団体との連携や住民同士のつながりを強めること（信頼感・安心感）ができます。

■近所の人が、日頃から援助の必要な方を見守ることにより、不幸な事故の発生を未然に防ぐことができます。

地域福祉への理解も深まり、豊かで安心して暮らせる『福祉のまちづくり』へとつながっていきます。

「住民支え合いマップ」（災害時助け合いマップ）へのご協力のお願い

いつ起こるかわからない災害は、全ての住民に関係する問題です。また、地域福祉は住民相互の支え合いである『共助』の仕組みを築いていくことであり、少子高齢化の進展によって、その必要性がますます求められています。

地域の災害対策を進める際には、要援護者（高齢者等）の支援を欠かすことはできませんが、災害のために作成した「住民支え合いマップ」は日常の見守り支え合い活動にも活用できます。地域では、災害対策を地域の「生活課題」と位置づけ、多くの住民・関係組織と協力して、見守り活動と災害対策の拡大・充実を目的にマップ作成を進めています。

マップには、住民の皆さんからお預かりする情報が必要です。まちづくり委員会等の活動へのご理解とご協力をお願いします。

情報をマップ化すると…

(1) 個々の情報を地域として整理する「住民支え合いマップ」

①エリアの住宅地図を活用し、一目見てわかるように情報を整理できます。
②情報は、対象者や活動者等様々なものが考えられます。
③情報が地図に表され、複数の活動者で共有しやすくなります。

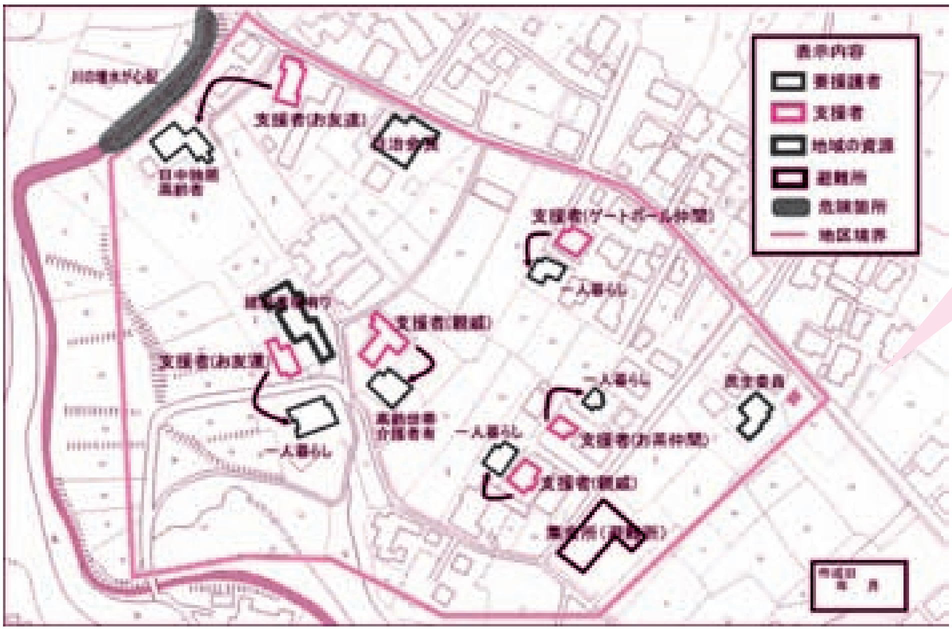
(2) 自治会の圏域に見守りや支援の必要な対象者（要援護者）がどれくらいいるのか、どこに住んでいるか、そして、近くで見守りや声を掛けている支援者が一目で分かるようになります。

①対象者の数や分布
②活動者との位置関係

マップを作成する、まちづくり委員会等にとっては、作成作業のプロセスに次のような効果が期待できます。

①地域住民が集まる
②地域の福祉課題や見守り等の必要性を知る
③それらの共通理解や認識を育む
④組織や個人がお互いに協力する「連携体制」が生まれる

○住民支え合いマップのイメージ



例えば「支援者」と矢印でつなげるだけで、見守りのマップに早変わり。

シリーズ その30

ちょっといいお話

美味しく食べて健康に、しっかり食べて寒さに負けない体づくりを！

早いもので、壁に掛けたカレンダーも最後の一枚となりました。お掃除や一年のまとめなど余裕を持って進めたいですね。おせち料理にお雑煮など、正月料理は新年の楽しみの一つです。今回は簡単に出来るおせちの一品と、おせちに飽きた時に嬉しい、あっさり、さっぱりの簡単料理です。

すぐできる田作り

10分で出来ちゃう田作りです。
お酒のお供に、お茶うけに、子供のおやつに…

【材　料】
- いりこ……………………………………100ｇ
- サラダ油…………………………大さじ１杯
- ピーナッツ……………………………30ｇ
- 白ごま……………………………………適量

【調味料】
- 砂糖………………………………大さじ２杯
- 水あめ（又はハチミツ）……………大さじ１杯
- 醤油……………………………大さじ1杯半
- サラダ油…………………………大さじ１杯

【作り方】
①ピーナッツは袋に入れたまま、麺棒で叩いておく。
②フライパンにサラダ油を入れ、いりこを入れて炒めて取り出す。
③フライパンに調味料を入れて温め、②のいりこを入れて、①のピーナッツ、白ごまを合わせて完成。
＊ピーナッツの代わりにアーモンドやくるみを使っても美味しいです。

変わり松前漬け

ご飯が進むピリ辛の松前漬けです。菜っ葉、ねぎ、唐辛子も加えました。これは旨い！

【材　料】
- 松前漬けの素（市販のもの）
- スルメイカ………　45ｇ
- 昆布………………　30ｇ
- 長ネギ（小口切り）…　1本
- 菜っ葉（みじん切り）…　1束
- 唐辛子（輪切）…　1～2本

【調味料】
- 白だし………　大さじ2杯
- 醤油………………　30cc
- 酒…………………　60cc
- みりん……………　60cc
- だしの素……　小さじ1杯
- 酢……………　小さじ1杯

【作り方】
①鍋に調味料を全部入れ、軽く沸騰させて冷ましておく。
②さっと水洗いしたスルメイカと細切りした昆布に材料を加え、調味料を入れてよくかき混ぜる。
③１日１回かき混ぜ、２日目位から食べられる。
＊菜っ葉はだいこんの葉、野沢菜、冬菜等々何でも良い。

まめのひとり言

おもてなし

今年の五輪招致活動で「おもてなし」という言葉が話題になった。この言葉の意味は、お・もて・なしに分解することが出来て、「なし」は〝何々を成す〟ということで、「もて」は〝そのことを強調する意味〟で、「お」は丁寧さを加えたこと〟になるのだ。昔からある言葉であり、さして珍しくもないのだが今年は新鮮さを感じるのである。

おもてなしと同義語に「お接待」という言葉があることも案外知られているはずだ。この〝お接待〟という言葉が一番使われている所は四国だろうと思う。四国には八十八か所のお遍路の札所があり、寺ごとに地域住民による様々な布施行為が行われ、このことを「お接待」と称しているのだ。それは、お茶やお菓子だったり、果物だったり、休憩所であったり、この全てが無料奉仕であり、伊予路の寺には特産品のミカンの選外品が山ほど置かれ、〝お接待です〟と書かれている。遍路人は有難く頂戴し、次の札所への英気を養うことができるのである。遍路人は「ただで儲かった」という気持ちよりも、「今度はどこかで他人の為にお役に立ちたい」という気分になるのである。これぞ正に、日本における古代からの「福祉の原点」だと思う。福祉とは〝ギブ＆テイク〟の世界ではなく、どこまでも〝ギブ＆ギブ〟の世界ではないだろうか？今日、様々な業者や業界が福祉に進出している。その根底には「ギブ」よりも「テイク」が見えていると思われてならない。

※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。

第57回
飯田市社会福祉大会

講　演

講　師　こすげ　まさお　小菅正夫氏

演　題　**生きる意味ってなんだろう**
～命のメッセージ～

講師略歴　1948年北海道札幌市出身
北海道大学獣医学部卒業後、獣医師・飼育係として旭川市旭山動物園に就職。飼育係長・副園長を歴任、1995年に園長、2009年に名誉園長に就任し、2010年退職。
現在、北海道大学客員教授
中央環境審議会野生生物部会委員・環境省地球生きもの委員会委員・ヒトと動物の関係学会 評議員・(社)日本動物園水族館協会会友・日本野生動物医学会 評議員・環境省希少野生動植物保存推進員

と　き　平成26年2月19日(水)

- 受　付 12:20～
- 開会・表彰式典 13:00～
- 講　演 14:00～(90分)
- 閉　会 15:45

ところ

飯田市県文化センターホール

※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をご利用いただくようご協力をお願いいたします。

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

入場無料
手話通訳・要約筆記あります

おかげさまで法人化50周年

これからも、地域と命の尊さを守るため新たな福祉の創造による改革を行い地域社会に貢献します

社会福祉法人
飯田市社会福祉協議会
www.iidashakyo.or.jp

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25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。

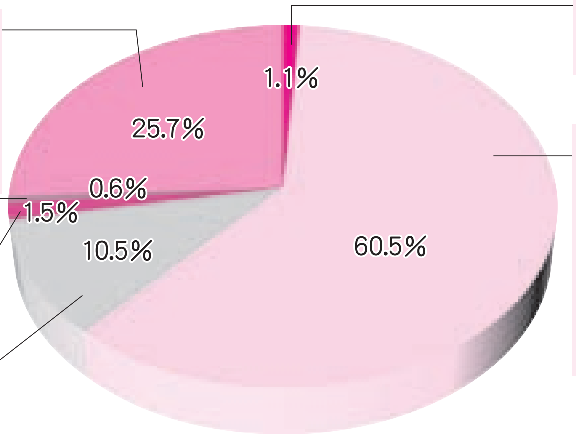
平成25年度総額　4,220,500円

１号会員会費（市内の加入世帯）	4,171,500円	1世帯あたり150円×27,810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。

■ボランティアセンター活動事業
- ボランティア推進事業
- 当事者支援事業
- ボランティアセンター企画運営事業

■企画・啓発事業
- 社協報誌「おマメで」発行



■地域福祉推進事業
- 各地区の地域福祉活動への助成事業
- 敬老の日事業
- 心身障害者福祉推進事業
- ふれあい福祉センター管理事業
- 地域支え合い活動推進事業
- 配食サービス事業

■生活つなぎ資金貸付事業

■善意銀行運営事業

■結婚相談事業

「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11月10日～平成25年9月30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
飯田信用金庫 職員会 青年部	（地域福祉へ）	48,885
Vn.シュテルネ　北川真季・范 絵美	（東日本大震災義援金として）	135,777
NTT東日本 飯田グループ	（地域福祉へ）	52,057
㈱あずさ	（地域福祉へ）	300,000
飯田東中学校 学友会	（東日本大震災義援金として）	100,000
長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会	（地域福祉へ）	184,400
表千家 長野県青年部 飯田地区	（地域福祉へ）	66,309
アピタ飯田店	（地域福祉へ）	14,706
ピアゴ飯田駅前店	（地域福祉へ）	48,377
松尾恭介	（飯田荘へ）	5,000,000
信州森風会歌声広場・飯田昭和歌謡を唄う会	（地域福祉へ）	52,500
SYMS上飯田支部	（東日本大震災義援金として）	12,370
オムロン飯田㈱	（伊賀良ボランティアグループ・劇団赤門へ）	80,000
㈳日本禁煙友愛会 飯田支部	（地域福祉へ）	34,985
原 榮一	（飯田荘へ）	100,000
久保田製菓㈲	（おさひめチャイルドキャンプへ）	500,000
飯田花卉組合	（市内福祉施設へ）	シクラメン他
木下員友	（市内福祉施設へ）	精米30kg
大場君江	（市内福祉施設の高齢者へ）	はんてん33枚
住友生命保険相互会社 南信法人支部・かざこし支部	（地域福祉へ）	使用済み切手1kg
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）
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
NTT東日本 飯田グループ	（地域福祉へ）	テレホンカード・商品券
丸昌稲垣㈱	（上郷地区健康福祉委員会他へ）	米こうじみそ64個（1kgカップ）
田畑達夫	（市内福祉施設へ）	りんご60箱（10kg入）
㈱NTT東日本-長野 飯田支店 社員一同 ㈱NTT東日本 飯田グループ 社員一同	（知久平デイ・いいだデイへ）	車いす2台
㈱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900kg
富国生命 松本支社 外野クラブ	（上郷デイへ）	車いす1台
伊賀良ボランティアグループ	（市内福祉施設へ）	使用済み切手6.6kg・タオル
エース企画	（市内福祉施設へ）	春の歌まつり入場券25枚
信州森風会歌声広場・飯田昭和歌謡を唄う会	（竜東デイへ）	車いす2台

パーティーで加速する「あなたの婚活！」

～婚活のプロが指南する第17回ときめき出会いパーティー（実施報告）～

飯田市社会福祉協議会では、飯田市から事業委託や補助を受け、結婚相談所の運営をはじめ、各種婚活イベントの企画・実施をしています。今回は、先日開催された「第17回ときめき出会いパーティー」の模様について紹介します。

今回の婚活イベントは、「婚活セミナー＆パーティー」というスタイルで実施しました。セミナーでは、昨年と同様、全国各地で実績のある「ＮＰＯ法人花婿学校（名古屋市）」代表の大橋清朗氏を講師としてお招きし、参加者は、婚活に臨むにあたっての心構えなどや意識の持ち方などのレクチャーを受けた後、引き続き同会場にて行われたパーティーに参加。レクチャー直後ということもあり、結婚に対する意識の高揚感と相まって、若干の緊張はあるものの、パーティー会場では会話も弾み盛況な会となりました。

今回のパーティーでは、参加者47名中「８組16名のカップル成立♡」となりました。残念ながらカップルに至らなかった方々も含め、この会を通じて多くの方が結婚につながる出会いのキッカケをつかんでいただけたと思います。

今後とも、当社協では結婚を希望する多くの方々に“出会いの機会”を提供できるよう努めてまいりますので、皆様方のご参加をお待ちしております！

◇真剣な眼差しで講師のお話を熱心に聴き入ります

読者のコーナー

皆様からお寄せいただきましたハガキの中から、おマメで第78号の感想をご紹介します！（一部抜粋）

20年近くボランティアをしていますが、「おマメで」を読むと色々なボランティアをしている人達の様子が分かったりして有難いですね。　50代　龍江　女性

「ところ変われば！？」礼儀正しい振る舞いは、大人になったら忘れてしまっていることに気付かされた。　40代　松尾　女性

「ところ変われば！？」（普段の挨拶等が）当たり前と思っていました。　70代　羽場　男性

募金を高齢者のためにも使っていただいていることに感謝です。70代　伊賀良　女性

これから高齢者が増えていく中で大変参考になりました。自分もいずれ一人暮らしになり、認知症を患ったら…と考えさせると同時に、そうなる前に公正証書を結んでおいた方が安心かと思いました。　40代　上郷　女性

万能だれ、さっそく試しています！5種類もあって、献立にこまった時に役立ちそうです!!　30代　鼎　女性

「飯田」のことを愛しているので、クイズの大ファンです！ちょっと一息のネーミングどおり、クイズの内容は誰もが応募したくなる魅力を持っています。　50代　伊賀良　女性

第3問がとても難しかったです。このような問題はとても好きなので色々とクイズに応募しています。ボケ防止に役立ちます。　60代　橋北　男性

掲　示　板

ボランティアを募集している方、これからボランティアを始めようとしている方、必見!!

平成25年度 飯伊ブロックボランティア交流研究集会 を開催します

　この事業は、飯田市のみならず、飯伊地区で活動するボランティアさんが一堂に会する交流会です。ボランティアさん同士をはじめ、地域の皆さんとの活動の『きっかけ』をつくる場所となっています。それぞれの活動等の情報交換を行い地域活動へ発展させましょう!!交流会内容は次のとおりです。

- 開催日　平成26年2月2日（日）
- 場　所　勤労者福祉センター及びさんとぴあ飯田3F
- 時　間　11:00〜15:30（受付10:30）
- **ボランティアさんによる活動発表!!**
  飯伊地区内のボランティアさんの情報が一度に集結!!
  各ジャンルのボランティアさんによる活動発表です。
- **持ち寄り特産市場**
  毎年好評の「特産市場」がパワーアップ!!地域の皆さんによる“お･も･て･な･し♡”
- 参加方法　事前の申込みが必要です。
- 申込方法　電話でお申込みください。
- 参加対象　飯田市ボランティアセンター登録団体、社会福祉施設職員、ボランティア活動に興味のある方 他

昨年度の様子（阿智村会場）

【お申し込み･お問い合わせ】　飯田市社会福祉協議会　0265−53−3182　まで

＊上記内容は一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ちょっと一息 「おマメで」クイズ

今回は「飯田市の20地区」に関するクイズです！下枠の中から、（　　）に入る地区名を選んで下さい。（地区名は一度しか使えません）
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。

飯田市は20地区に分かれています。その中で、人口が一番多いのは（問1　　　　）地区で、面積が一番広いのは（問2　　　　）地区です。約450mにわたるりんご並木は（問3　　　　）地区にあり、日本の道百選にも選定されている飯田のシンボルです。

※問1は2013年4月末時点の情報に基づく

橋北・橋南・羽場・丸山・東野・座光寺・松尾・下久堅・上久堅・千代 龍江・竜丘・川路・三穂・山本・伊賀良・鼎・上郷・上村・南信濃

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」編集委員会行

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80号誌面にて発表。
※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。

78号クイズの答え・当選者

答　え：第１問：しおいか　第２問：おたぐり　第３問：はくぶんちょう
今回は、応募総数65名、全員正解でした！
当選者：櫻井房子様（橋北）、熊谷久子様（松尾）、内山優美子様（下久堅）、
　　　　尾崎優香様（伊賀良）、北原直美様（上郷）
おめでとうございました！今回もたくさんのご応募ありがとうございました☆