

スマイルさん



見直し作業の様子

地域全体での 支え合い

今年度からは活動を一歩進め、日常の暮らしの中で支えを必要とする方への「日常的な見守り活動」を視点とした「住民支え合いマップ」の作成に切り替えることになりました。

今回のスマイルさんは、下久堅地区「住民支え合いマップ完成報告会」の様子をお伝えします。
下久堅地区では、平成十九年度から平成二十五年まで、「災害発生時に役立つ内容か?」「最新の住民情報であるか?」といった視点で、「災害時等助け合いマップ」の見直し作業を毎年行ってきました。その最新の情報でマップを作成し、各区で情報共有を行って、防災訓練等で活用してきています。

下久堅地区 「住民支え合いマップ」 完成報告会

一番の変更点は、日頃から見守りや声かけが必要な方が、年齢や要介護度等の統一基準によって決められるのではなく、各区での話し合いによって、一人ひとり必要性が検討されたことです。見守りや声かけが必要な方々の存在を、常に地域の中で意識できる雰囲気になるよう、今年はマップを作成する過程での話し合いが、例年以上に重視されました。マップの活動が継続されてきたおかげで、地域内で見直し作業に携わった経験のある方が増えるようになってきました。「昼になってもポストに新聞が入ったままだった。」「夕方になっても電気が点いていない。」「などといった情報を寄せてくれる方の人数も、段々と増えてきているようです。今後下久堅地区では、地域のつながりが高まる「住民支え合いマップ」作りを目指していきます。



第 82 号

平成 26 年 9 月 発行
社協 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・3面 東日本大震災復興支援活動夏休み高校生サマーチャレンジ報告
- 4面 ちょっといいお話
- 5面 赤い羽根共同募金
- 6面 おマメで4コマ劇場
- 7面 おマメの部屋
- 8面 情報コーナー



東日本大震災復興支援活動 夏休み高校生サマーチャレンジ実施報告をします

今年の東日本大震災復興支援サマーチャレンジは、飯田・下伊那の高校生16名が、宮城県石巻市・南三陸町へ訪問しました。内容については、被災地の視察や、具体的なボランティア活動を中心とし、事前学習、事後学習の3部構成としました。

事前学習：7月21日(月・祝日)

飯田市危機管理室防災係長 後藤武志氏による『東日本大震災から見る飯田市の災害』について講演を聞きました。



被災地学習：7月31日(木)～8月2日(土)

7月31日(木)『石巻大震災まなびの案内』の語り部さんの案内による石巻市視察を行いました。また、大川小学校への視察も行いました。



参加者の声

- ・大川小学校の状況を見て、「これが小学校なの？」って思うくらい、心が痛みました。(阿南高2年Sさん)
- ・バスから見える市内の風景は、新しく建てられた建物もありましたが、ほとんどが草一面で津波の被害を改めて感じました。一瞬でたくさんの人が犠牲になったことを考えると怖くなりました。(飯田風越高1年Kさん)
- ・海から大川小学校まで距離があるのに、津波被害があり驚きました。(飯田女子高3年Kさん)

8月1日(金) 南三陸漁業生産組合かき加工処理施設にて、終日、水揚げしたかきに付着する海草等を取り除く、かき洗浄のボランティア活動を行いました。



参加者の声

- ・かきの作業場は、津波でほとんど流されてしまって、みんな自分の力で建て直し、再開しているが、人手が足りずボランティアの力が必要だという、現状をお聞きしました。(松川高3年Aさん)
- ・1日中、同じ作業をしていたので疲れましたが、被災地の方の役に立てたと思うと嬉しかったです。(飯田風越高1年Mさん)
- ・ボランティアが終わると、漁師さんから「これでかきを出荷できます」と言われ、人の手助けをすることは、気持ちがいいことだと思いました。(阿智高3年Iさん)

8月2日(土)『南三陸町まなびのプログラム』の語り部さんの説明による町内視察を行い、復興商店街であるさんさん商店街にて昼食をとりました。



事後学習：8月10日(日)

事前学習と被災地学習を通しての振り返りを行い、地域のみなさんへの報告会を行いました。



参加者の声

- ・飯田で震災が起きなくてよかったと感じましたが、いつ飯田で震災が起きないとも限らないと感じました。震災が起こる前に何ができるかを考えていきたいと思いました。(飯田OIDE長姫高3年Kさん)
- ・自分たちにできることは少ないけど、「震災が起きたことを忘れないでおきたい」(松川高3年Mさん)
- ・日頃から近所の方に挨拶をするなど、身近な人とのかかわりを大切にして、何か起きたときには住民同士声をかけて助け合えるような雰囲気を作っていきたいと思いました。(飯田高2年Kさん)

シリーズ
その33

ちよつと いいお話

— 認知症予防で健康で長生き —

認知症は

長寿社会の宿命？

“元気で長生きの秘訣は

認知症予防”です。

認知症にならない5つの食事ヒント

認知症を発症する原因はさまざまですが、食事や生活習慣をコントロールすることで、ある程度予防できます。

1. 良質なたんぱく質を適量とる

たんぱく質は、筋肉や血液、内臓などの重要な構成成分であり、エネルギー源ともなるもの。肉や魚は1日の食事の中で1対1の割合、1食では80gを目安に。卵や大豆製品からも補えます。



2. 主食は欠かさずにとる

脳の唯一のエネルギー源は、主食として食べる米やパン、めん類などに多く含まれる糖。このエネルギー源がないと体と同様脳も元気に働いてくれません。1食にごはん茶わんごく軽く1杯分(100g)ぐらいのエネルギーをとることが必要です。



3. 油脂は敬遠しすぎない

植物油はビタミンを含み、体内の酸化をおさえ、血中脂質を正常に保ち、動脈硬化の予防にも役立ちます。またコレステロールも脳には必要な栄養素。油脂はいずれもとりにすぎに注意しながら、上手にとり入れましょう。



意外と知らない くだものビタミンCランキング 1食分

1位	アセロラジュース(10%果汁入り)	コップ1杯(200ml)	252mg
2位	柿	1個(200g)	140mg
3位	グレープフルーツジュース	コップ1杯(200ml)	111mg
4位	オレンジジュース	コップ1杯(200ml)	104mg
5位	パパイヤ	1/2個(140g)	70mg
6位	キウイフルーツ	1個(100g)	69mg
7位	オレンジ	1個(130g)	52mg
8位	いちご	3粒(80g)	50mg
9位	グレープフルーツ	1/2個(120g)	43mg
10位	みかん	1個(100g)	32mg

4. EPA・DHAが多く含まれる魚を積極的にとる

魚の油に含まれるEPA・DHAは脳の神経伝達や血行を促し、活性化させる働きがあります。さらに血中中性脂肪を低下させ、動脈硬化を予防します。

EPA・DHAが認知症の発症リスクを低減し、予防にも効果的とされています。



5. 野菜やくだものを毎日欠かさない

緑黄色野菜やくだものに含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロチンには抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑制します。野菜料理は1日5品以上を目標に。特に不足しやすいビタミンCは、くだもので補うと、調理時の損失もなく効率的です。



まめのひとり言

縁側への郷愁

昔は、どんな小さな家でも、部屋の外側にある板敷の縁側というスペースが設けられていた。ところが、現代建築からは省かれてしまった。

縁側はご近所の「ご縁」を結ぶ生活の知恵として、日本の住居の特徴であり文化でもあった。慶弔時には障子を外して座敷の面積を倍にする便利さもあり、農繁期に雨が降れば、子供たちの遊び場所に早変わりした。隣人のおばさんたちには「おしゃべりサロン」として利用され、世相話に花を咲かせた。

縁側は人を迎え入れるゾーンで、人を遠ざける場所ではなかった。生活の貧富にかかわらず、解放され「ご縁」が大切にされた。私が縁側の記憶として今鮮明に残っているのは、つるべ落としの秋の日差しを浴びて、つくろい物をしている母の後ろ姿であった。朽ち果てた黒い板塀には、赤とんぼが寄り添うように待っていた。その光景は心の奥に沁みこみ、不変の哲理として今なお甦る。今年も秋の微風を心に感じて、よき時代の縁側に思い想いを馳せ、母を偲びたいと思っている。

じぶんの町をよくするしくみ。

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26年10月1日～12月31日

26年度目標額 15,500,000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 4,690,240円

高齢者の集い・敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、敬老の日祝品の贈呈他

障がいのある方のために 1,002,530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 1,669,860円

児童福祉施設への補助、遊具修繕、福祉教育図書整備事業

地域福祉推進のために 1,948,370円

地域福祉活動の支援、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



※ 県共同募金会繰入 6,174,000円（広域的福祉施設・福祉団体へ助成、災害時の積立 他）

共同募金はこんなところでも使われています。



地域の健康教室



地区内の福祉交流会



社協職員
による

マメ太郎

おマメで4コマ劇場



マメ子

ファミリーサポート、7ななに?



職員役: 小林美代子 相談者役: 小澤沙耶香

レッツ! ボランティア♪



職員役: 澤柳昌子 ボランティア希望役: 古沢貴博



読者のコーナー

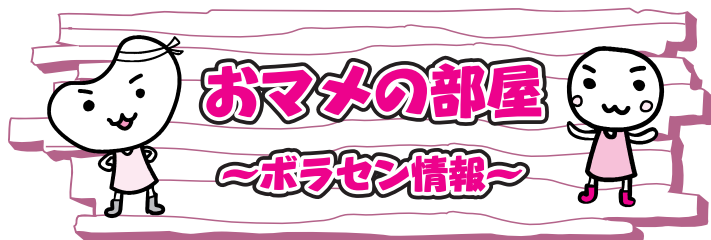
皆様からお寄せ頂きましたハガキの中から、おマメで81号の感想をご紹介します!

いろいろと活動されている事が分かります。機会があればボランティアに参加させて頂きたいと思います。
上郷 40代女性

おマメで体操がもっと広まるといいですね!
伊賀良 30代男性

□コモという症状、年齢的にもとても気になりました。
松尾 50代女性

読んでみるとクイズの答えがちゃんと書いてあるので、頭の体操にもなります。
橋北 70代女性



各情報の申込み・問い合わせは・・・

飯田市ボランティアセンター（飯田市社協内）

電話 53-3182

FAX 53-3183

HP <http://www.iidashakyo.or.jp>

福祉体験のサマーチャレンジボランティアに63か所へ354名が参加しました



笑顔で「頑張ります!!」

今回は、七夕祭りと重なり『流しそめん大会』のお手伝いをしました。施設で用意してくれた、職員の方とおそろいの甚平に着替え、利用者さんに笑顔で元気よく声をかけていました。

毎年、夏休み中に中学生・高校生が、保育園や福祉施設でボランティア体験をする事業ですが、今年も大勢の学生さんの参加がありました。

高齢者施設でボランティア体験をした梶本さん（高3）は、中学1年から毎年参加。毎回同じ施設で体験され、今回で6回目になりました。顔なじみの職員の方もできて、とても頼りにされています。



利用者さんをお迎えする準備をしています



「うまくとれますか？」
「とれるに〜(o^o)」

ご協力いただいた施設の皆様へ

参加した学生さんのよい経験になりました。
お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

◆ ◆ ◆ 出前福祉講座にってきました ◆ ◆ ◆

高齢者疑似体験（7月、中学校3校で実施）



【生徒の感想より】

高齢者疑似体験は貴重な体験ができて良かったです。今まではそんなに考えたことがなかったけど、お年寄りが体を動かす時の大変なことがよくわかりました。もし、まわりで困っているお年寄りの方がいたら、声をかけて、手伝ってあげたいです。



まめボラ（ベルマーク収集ボラ）日程

【毎月第4金曜午後、第4土曜午前】

13:30~16:30

9:00~12:00

10月24・25日

11月28・29日

12月19・20日（※）

※12月は第3金曜午後、第3土曜午後に変更します。

おしゃべりしながら楽しく活動しています。
どなたでもお気軽にお越しください。



参加者募集

防災に関する講演会

昨今、各地で大きな災害が起こっています。

もし私たちが暮らすこの地域で災害が起こったら…と考えたことはありますか？備えはできていますか？もう一度考えてみませんか？

★日時 11月8日（土）10:30~12:00

★場所 松尾公民館ホール

★講師 国崎 信江さん（危機管理教育研究所代表）

★テーマ 家庭や地域の防災対策

～自分を・大切な人を守るために～

★参加費 無料



お申し込みは、不要です。どなたでもご参加ください。

飯田市ボランティアセンターでは、東日本大震災で被災した学校支援のため、ベルマークを集めています。
ご協力お願いします。

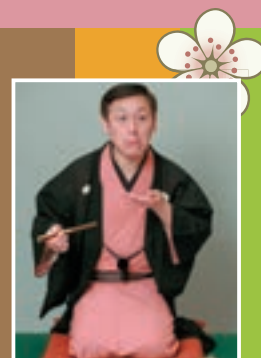




掲 示 板



落語で知ろう 成年後見制度



入場
無料

日時 ● 平成26年10月15日（水）
午後2時～午後3時50分（午後1時30分開場）

会場 ● 鼎文化センターホール

第1部 落語家 桂ひな太郎さんによる「成年後見落語」

第2部 成年後見制度の概要と具体的活用方法を考える
〔講師〕木下伸二司法書士

主催 ● 飯田市社会福祉協議会

共催 ● 飯田市 飯伊圏域介護保険事業者連絡協議会

【お問い合わせ】いいだ成年後見支援センター

（事務所 さんとびあ飯田2階）

TEL.0265-53-3187 FAX.0265-53-3183



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ??

今回は社協報「おマメで」82号からの出題です！次の3つの問題に教えてください。
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名様に図書カードを差し上げます。



たくさんのご応募
お待ちしております！

- 1 夏休み高校生サマーチャレンジで活動したボランティア内容は？
（ヒント：○○の洗浄）
- 2 「くだものビタミンCランキング1食分」 第1位のくだものは？
- 3 育児と高齢者の生活への支援を行なっているセンターの名称は？

応募要項

52

〒395-0024

飯田市社会福祉協議会
「おマメで」編集委員会

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 11月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は83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。

81号クイズの答え・当選者

答 え：第1問：マメ太郎・マメ子 第2問：2月3日 第3問：おマメで体操

今回は、応募総数57名、全員正解でした！

当選者：田村ゆかり様(山本)、小田俊苗様(伊賀良)、桑田光様(丸山)、
多田叔子様(鼎)、佐藤幸子様(南信濃)

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☆