

スマイルさん



竜丘地区 園原 忠敏 氏



松本大学教授 尻無浜 博幸 氏



南信濃地区 牧島 定好 氏



羽場地区 椎名 辰夫 氏

いいだ



第 83 号

## やらまいか! 地域のみんなで見守り・支えあい

十一月二十二日(土)に鼎文化センターにて開催した「地域福祉活動推進研修会」で、飯田市三地区の健康福祉委員会代表者の方から、福祉に関する地区での先進的な取り組みを発表していただきました。

当社協では、地域福祉の向上を図ることを目的に、毎年「地域福祉活動推進研修会」を開催しています。高齢化が急速に進む現在、人と人とのつながりの希薄化による孤立や、高齢者の生活を維持する買い物やゴミ出し困難といった社会問題が、飯田市においても大きな課題となっています。そのような状況の中で、日頃から地域でできる「見守り・支え合い活動」とは何かを、参加者の皆さんと一緒に考え合うため、今年は「地域の見守り・支え合いの重要性を学ぶ」ことをテーマとしました。

### 「地域福祉活動推進研修会」

#### ● おもな内容 ●

- 1 面 スマイルさん
- 2 面 家族や地域の防災対策講演会報告
- 3 面 ちょっといいお話
- 4 面 お正月遊びの紹介
- 5 面 婚活支援特別講演会報告、善意銀行
- 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

今回、同研修会のシンポジウムの中で、羽場地区・竜丘地区・南信濃地区より、地区での福祉活動を紹介していただきました。羽場地区では、独居高齢者の方などに対する日常的な声かけ運動を、自治会単位で組織的に取り組む活動が検討されています。来年度からの本格的な開始に向けて、現在準備が進んでいます。竜丘地区からは、住民による「使いやすしい公共交通」との声から始まった「乗り合いタクシー」の仕組みと、利用の実績を発表していただきました。年々利用者数は増加傾向にあります。高齢化率が五十%を超える南信濃地区からは、様々なツールを使いながら、地域住民全体で高齢者の見守りに取り組んでいる様子が紹介されました。

地区によって取り組み方法は様々ですが、住民同士でアイデアを出し合いながら、工夫を凝らした福祉活動が前向きに行われています。今後、それぞれの地区での取り組みが広がり、「地域の見守り・支え合い」によって、支援を必要とする方々が安心して暮らせる地域づくりが進むよう、願っています。



# 家族や地域の防災対策

～自分を・大切な人を守るために～

## 講演会報告



危機管理教育研究所 代表 国崎 信江 氏

11月8日、飯田市社協の行う災害ボランティア養成事業の一環として、危機管理教育研究所代表の国崎信江氏をお招きし、「家庭や地域の防災対策 ～自分を・大切な人を守るために～」と題し、講演会を開催しました。

講演の中で、災害時、本来は救援活動を期待される行政や防災機関が被災することで、適切な救助活動が行えない場合、地域が持つ共助の力を十分に発揮するためには、コミュニティにおける防災リーダーによるリーダーシップがとても重要であるとの話がありました。また、リーダーとなる

べき人は、平常時から地域の皆さんと顔なじみになっておくことも必要とのことでした。

### 日頃からの備えを

講演会に参加された皆さんには、日頃から出来る災害への備え、つまり、地域におけるネットワークづくりがいかに重要であるかを、再確認いただけたと思います。飯田市社協としては、今回の講演会を足がかりに、市内における災害時の見守り支えあい活動の強化と、災害ボランティアの養成に一層努力してまいります。今後更なる市民の皆さんのご協力をお願いいたします。



シリーズ  
その34

# ちよっと いいお話

キッチンで

認知症予防

認知症予防は、健康長寿の大きな課題といわれます。  
今年もあとなわずかとなりました。大晦日のおせち料理作りは認知機能を鍛え、脳の若返りをはかる良い機会です。挑戦してみてもいいでしょう。

## キッチンにある認知症予防のポイント

認知症を引き起こす原因疾患の中で最も多いのが、アルツハイマー病。その発症に至る前に低下するといわれる三つの機能、「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力（思考力）」を鍛える場合、キッチンの中にあります。

### 料理で鍛えよう 脳の若返り

#### 1. エピソード記憶

「昨日の夕飯に〇〇を食べた」というように出来事を記憶して思い出す機能。

##### 【鍛える方法】

- ・今まで作った「おせち」の料理を思い出して書いてみる。
- ・買い物から帰って家計簿をつけるとき、レシートを見ないで思い出して書いてみる。

#### 2. 注意分割機能

「電話で話しながらメモをとる」など、複数の作業を同時に行うとき、それぞれ適切に注意を配る機能。

##### 【鍛える方法】

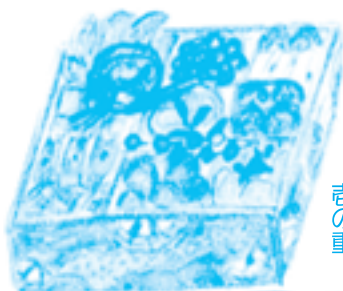
- ・何品かの料理を同時に作ってみる。作ったことのない料理に挑戦する。
- ・家族と一緒に料理し、作業の指示を出すなど意識しててきぱきと取り組む。

#### 3. 計画力（思考力）

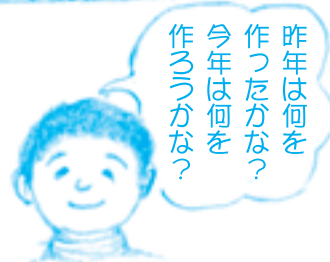
「友だちとの食事会の場所を調べ、時間に間に合うように支度して出かける」など、段取りを考えて実行する能力。

##### 【鍛える方法】

- ・おせち料理の献立を考え、材料の買物計画を立てる。
- ・効率のよい買物の手順や道順を考える。
- ・新年会、お茶会などの計画を立てる。



吉の重



## まめのひとり言

人間ドックを受診して得た  
私の大きな収穫。一病息災

十七年前のある日、私は突然激しい胸の動悸と息切れに襲われ、急いで病院に駆け込んだ。診断の結果、狭心症と分かり、間もなくカテーテル手術を受けた。

幸いにしてその後の経過は順調で、二か月毎に主治医の診察を受け、治療薬に生かされて七十を超えた今に至るまで人並みの日常生活を送らせてもらっている。

先日、人間ドックのチラシが目にとまった。

大病を抱えているにも関わらず、日々の忙しさを口実に人間ドックは長らく受診してこなかった。だが、身内の不幸を契機に、家族のためにもなるべく長く健康でいたいという思いが増し、勇気を出して申し込んだ。

ドック受診の当日は不安であったが、医療関係者の丁寧な説明と優しい声掛けのおかげで、苦痛もなく、半日のドックを無事終えることができた。

検診の詳細な結果が出るのは一か月後になる。不安はあるが、自分の生と前向きに向き合っている、たいという欲求が芽生えたのは、ドック受診から得た大きな収穫だった。



♪もういくつねとお正月 お正月には凧あげて こまを回して遊びましょう～♪

## お正月遊びで、家族や友だちとの絆を深めましょう

近頃は、『お正月』の唱歌にあるような風景がなかなか見られなくなってきました。  
家族や親せき・近所の友だちが集まるお正月、テレビやゲームから少しだけ離れて、  
みんなで昔ながらのお正月遊びをやってみたいはいかがでしょうか。



### いろはかるた／百人一首

かるたの中でも「いろはかるた」はおじいちゃん  
おばあちゃん世代には懐かしいですね。

小学校や中学校でもやっているところが多い「百  
人一首」。みんなで取り札の枚数を競うのも楽しい  
ですよ。

人数が少なかったり、まだ字が読めないお子さん  
がいるときは、「坊主めくり」をやってみたいか  
がですか？



### すごろく

勝敗は運次第。

大人数でも遊べるので、お正  
月の団らんにぴったり。一年  
の運だめしにもなります。

今年の運勢はいかが！？



### 羽根つき

羽子板（はこいた）で  
羽根を打ち合う遊び。  
打ちそこなった時はバ  
ツとして顔に墨をつけ  
られることでもおなじ  
みです。



### 凧上げ

簡単な材料のできるので、手  
作りすることもあります。

凧上げができる広い場所が  
近所にあるといいですね。



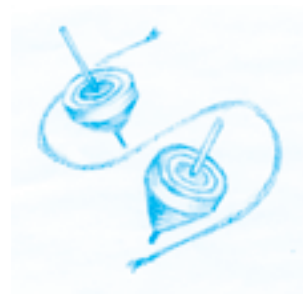
### 福笑い

出来上がった顔の  
こっけいさに、子供  
達も大人もついつい  
笑ってしまいます。

### こま回し

指でクルンと回すもの、紐を巻  
きつけて回すものがあります。

おじいちゃん、お父さん、腕の  
見せどころですよ。



# ～わが子を結婚に導こう～ 親ができる婚活支援

## ～ 親御様向け婚活支援特別講演会 実施報告（飯田市結婚相談所 主催）～

「最近の未婚者増加の要因には、家庭内でも考えてみるのではないかな・・・一度、親向けに話をして欲しい」という多くの声から、今回は「親御様向け婚活支援特別講演会」を企画しました。

当日は100名以上の参加があり、講演会後の分散会では、日頃の悩みや不安について熱心に話し合っている親御様が多く見られました。ご夫婦で参加された方々も多く、親御様の関心の高さを感じました。



NPO法人花婿学校（名古屋市）代表 大橋 清朗 氏

### 「親同士のお見合いを…」

講演後のアンケートから、「今後、親として子どもを支援して行く勇気をもらえた」という声や、「親同士の見合いをぜひ設定して欲しい」といった声を多くいただきました。実際に、講演会後に親御様同士で話をされ、お見合いが成立した方々もあられます。飯田市社協では、今後も親御様向けの婚活支援に取り組んでいきたいと考えています。そして、結婚を希望する多くの方々に“出会いの機会”を提供してまいります。

## 「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25年10月1日～平成26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
南信三菱自動車販売㈱	（地域福祉のために） 31,452
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） 220,206
住友生命保険相互会社 南信法人支部 かざこし支部	（地域福祉のために） （古切手換金分） 2,350
飯田信用金庫 職員会青年部	（地域福祉のために） 31,355
天理教伊那平教会	（地域福祉のために） 12,000
㈱キラヤ	（飯伊14市町村社協へ） 611,660
飯田東中学校 校友会	（東日本大震災義援金として） 30,000
長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会	（地域福祉のために） 100,000
表千家 長野県青年部 飯田地区	（地域福祉のために） 37,965
アビタ飯田店	（地域福祉のために） 11,384
ピアゴ飯田駅前店	（地域福祉のために） 40,663
飯田テレメイト	（地域福祉のために） 12,115
春の歌まつり実行委員会	（地域福祉のために） 35,385
オムロンオートモーティブエレクトロニクス㈱	（つむぎの会・双葉会へ） 80,000
ランナーズウェーブイイダ	（飯伊圏域障がい者総合支援センターへ） 74,733
久保田製菓(有)	（おさひめチャイルドキャンプへ） 500,000
三浦睦夫	（第二飯田荘へ） 500,000
㈱外松	（市内福祉施設へ） 菓子類
木下員友	（中部デイサービスセンター・飯田荘・第二飯田荘へ） 精米
飯田花卉組合	（市内福祉施設へ） シクラメン等
大場君江	（市内福祉施設へ） はんでん
シチズン時計マニファクチャリング㈱ 飯田工場	（市内福祉施設へ） りんご
三菱電機㈱ 中津川製作所 飯田工場	（市内福祉施設へ） りんご・りんごジュース
旭松食品㈱	（市内福祉施設へ） エアコン・掃除機
丸昌稲垣㈱	（市内福祉施設へ） こうや豆腐
田畑達夫	（市内福祉施設へ） 味噌
伊賀良ボランティアグループ	（地域福祉のために） りんご
(有)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） タオル類
東京海上日動火災保険㈱ 長野支店	（地域福祉のために） 食料品
エース企画	（市内福祉施設へ） 車いす
中部電力検針集金労働組合	（地域福祉のために） 春の歌まつり入場券 秋の南信歌謡祭入場券
老大26期生劇団おとめ座	（地域福祉のために） 車いす
原田紫峯	（北部デイサービスセンターへ） マイク・アンプ1式
	水墨画



おマメで4コマ劇場

作：林 篤史（地域福祉課）

マメ子

素敵な出会いを...



職員役：山田 佐織 相談者役：北原 由紀子

## 赤い羽根共同募金って？



職員役：松枝 美恵子 市民役：熊谷 匡嗣



伊賀良 40代女性

皆様からお寄せ頂きましたハガキの中から、  
82号の感想をご紹介します！

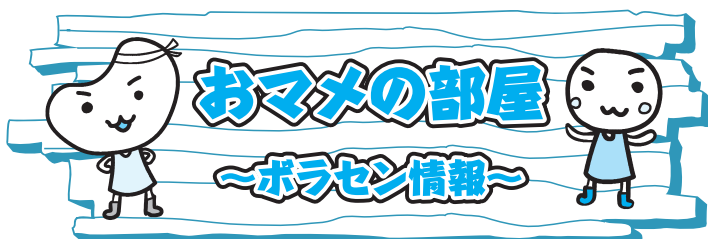
竜丘 30代女性

山本 70代男性

松尾 50代女性

鼎 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>

# 災害救援ボランティア『セーフティリーダー』養成講座

定員30名

締切 1/19(月)

募集!

飯田市内で災害が発生した際、  
災害救援ボランティアとしての専門的な知識をもって、  
活動できる人材を養成します。

## 【日程&会場】

平成27年 1月24日(土) 13:00~16:00 飯田文化会館2F 会議室  
(講義 飯田市の自然災害、防災について等)

1月25日(日) 9:00~17:00 飯田広域消防本部3F  
(上級救命技能講習)

1月31日(土) 9:00~16:00 飯田勤労者福祉センター2F 他  
(災害模擬体験と実技他)

◆全日程(3日間)受講された方は、災害救援ボランティア推進委員会認定の修了証および消防本部より上級救命技能認定証が発行されます。

◆養成講座参加者は、2/14(土)の災害ボランティアセンター立ち上げ訓練に参加していただきます。

本講座の参加者・修了者の皆様はぜひ地域での防災活動、災害救援活動にご協力ください。

## 防災とボランティア週間

「毎年1月15日から1月21日まで」

飯田市ボランティアセンターでは、東日本大震災発生直後から行ってきた岩手県下閉郡山田町への継続支援として、山田町社協を通じ、町内の小学校にベルマークを送ることになり、収集や仕分け作業を行っています。

この期間中は毎日(1/18を除く)ボランティアルームを開放し、ベルマークの仕分け作業を行います。

活動を通して、東日本大震災で被災された方々への支援活動を行ってみませんか。

♣実施期間 平成27年1月15日(木)~21日(水)

♣時 間 9:30~16:00

♣場 所 さんとびあ飯田2F ボランティアルーム

♣そ の 他 ・必要な道具はこちらで準備します。

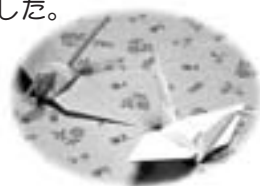
・ご都合のつく時間で活動していただけます。

・申し込みは不要です。

## 福祉教育活動事業の取組みを紹介します

今回は、三穂小学校で行われた、地域の宅老所との交流会を紹介します。

交流会は、小学校の代表委員会4~6年生の6名が参加し、学校で企画した『紙ふうせんバレー』を行いました。長いラリーが続き、お年寄りも小学生もみんなで盛り上がりました。会の最後には小学生から折鶴のプレゼントがありました。



## まめボラ(ベルマーク収集ボラ)日程

【毎月第4金曜日午後、第4土曜日午前】

13:30~16:30

9:00~12:00

1月23日・24日

2月27日・28日

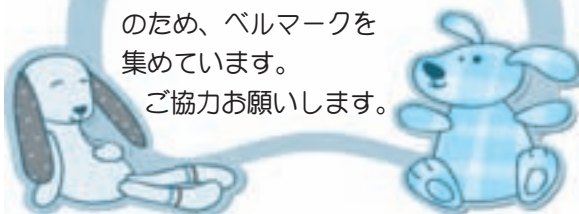
3月27日・28日



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。

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。

ご協力をお願いします。



第58回

## 飯田市社会福祉大会

とき

平成27年2月18日水

ところ

飯田文化会館 ホール

受 付 ● 12:20~

開会・表彰式典 ● 13:00~

基 調 講 演 ● 14:00~(90分)

閉 会 ● 15:45

テーマ

人と人がつながり  
支えあう地域づくり

## 基調講演

講師

たか はし げん た ろう  
高橋 元太郎氏

演題

うっかり八兵衛の「元気」になる話

講師略歴

昭和16年 東京都出身。

昭和36年 “スリーファンキーズ”のメンバーとして東芝レコードよりデビュー。

「シャボン玉ホリデー」「夢で逢いましょう」「魅惑の宵」などの歌謡番組に多数出演。

昭和37年 ソロ歌手として独立。「ぼく」「ダニーボーイ」「太陽は燃えている」などを発表。

昭和44年 TBS「大岡越前」「すっとびの辰三」役、TBS「水戸黄門」「うっかり八兵衛」役でお茶の間の人気者に。

他にも「飛んでる! 平賀源内」「江戸を斬る!」など多数ご出演。ナショナル劇場総出演本数は1300本を超える。



入場無料

手話通訳

・要約筆記あります

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 TEL 0265-53-3040

ちょっと  
一息

「おマメで」クイズ??

今回は社協報「おマメで」83号からの出題です! 次の3つの問題に答えてください。

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 11月22日に行われた研修会で、健康福祉委員会の取り組みを発表した3地区は?
- 2 赤い羽根共同募金の実施期間は毎年いつからいつまで?
- 3 ベルマーク収集ボランティアの名称は?

## 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 行

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 1月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は84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。

## 82号クイズの答え・当選者

答 え: 第1問: カキの洗浄 第2問: アセロラ(アセロラジュース)  
第3問: ファミリーサポートセンター

## 今回は、13名の方が正解でした!

当選者: 近藤 和子様(羽場)、下平 美沙様(竜丘)、村澤 三代子様(南信濃)  
小川 重子様(橋南)、吉澤 毅様(竜丘)

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☆