

スマイルさん



「セーフティーリーダー認定証」と「上級救命講習修了証」が交付されました。

(左から) 高橋さん、北沢さん、田畑さん、桜井さん、熊谷さん、(手前) 関島さん

いいだ

社協情報 おマメで

第 84 号

発行 月 年 3 月
平成 27 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 赤い羽根共同募金
- 3面 ちょっといいお話
- 4面 家族揃ってお節句のお祝
- 5面 飯田市社会福祉大会
- 6面 おマメで4コマ劇場
- 7面 おマメの部屋
- 8面 社協会費納入のお礼

若い世代が活躍する地域づくり

「災害の時に人を助けることができたらいいな」と話してこの講座に参加しました。」と話してくれたのは、阿南高校二年の高橋航さん。『災害救援ボランティア養成講座』の参加者の一人です。

飯田市で災害が発生したときに、専門的な知識をもってボランティア活動できる人材の養成を目的に、三日間にわたり開催されたこの講座は、社協で初めて企画した講座です。昨今の災害の現場をみても、ボランティアさんの力は大きく、私たちの住む地域でも、災害に備え、災害救援ボランティア活動のリーダーとなる人材の育成とノウハウが必要とされてきています。この講座にも、十代から七十代の幅広い年代から総勢三十名の参加があり、関心の高さがうかがえました。

「災害救援ボランティア養成講座」開催

今回の講座に参加してくれた高校生のうち四名が、夏に行われた社協主催の『高校生夏休みサマーチャレンジボランティア』の参加者でした。実際に被災地を訪れ、現地を見たり、話を聞いたりした中で、もし自分の住む地域で災害が起こったら、自分たちに何かできることは何だろう、役に立てることはないだろうか、と考え、受講を決めたそうです。

他にも「自分の夢に向かってスキルアップしたい。」「この講座に興味を持った。」という二名を合わせ、六名の高校生が参加してくれました。

他の参加者からは、「飯田の地域にこういう意欲がある若者がいると知り、うれしく思います。」という声も聞かれました。

災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こったその時に、今回の講座で学んだこと、これから学んでいくことを十分発揮してくれること、また、彼らのように自分の住む地域で活躍しようとしてくれる若い世代の人たちをもっと増やしていくことを期待しています。



赤い羽根共同募金



平成26年度の共同募金運動は、平成26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市民や企業の皆様をはじめ、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。

平成26年度募金報告

目標額 **15,500,000円** 募金額 **15,734,167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	11,304,004	市内全地区の皆様
法人募金	3,032,700	市内企業1,089社の皆様
街頭募金	811,878	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	362,556	旭ヶ丘中学校・飯田西中学校・鼎中学校・上村小学校・飯田市・南信州広域連合各機関の皆様・三星ダイヤモンド工業㈱職員の皆様
歳末たすけあい募金	223,029	飯田ダンススクール・元善光寺婦人会・金光教飯田教会信徒会・飯田子供の園保育園・川路保育園・飯田信用金庫職員会・個人募金をお寄せ頂いた皆様
合計	15,734,167	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。



街頭募金にはゆるキャラも参加し、募金活動を盛り上げてくれました。

★ 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う事業(敬老会、サロン活動、研修会等)・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 ◎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)



【児童福祉事業】

学校で購入した本を“としがかり”で紹介し、募金活動を呼びかけました。

(飯田西中学校)



【にこやか健康教室】

地区内3支部にわかれて、年間を通じて健康教室を開催しています。近くの幼稚園の子どもたちとお年寄りの交流会をするときもあります。会場は子どもたちの元気な声とお年寄りの笑い声が響き渡り、楽しいひと時を過ごしました。(橋北地区)



配分団体からのありがとうメッセージ

【デジタル化に伴う整備事業】

視覚障がい者の方にお届けする新聞や社協報、地区広報、公民館報などの録音をカセットテープからCDへ移行するにあたり、ダビング機器を購入させていただきました。デジタル化に対応し、利用者さんの要望に応えることができました。ありがとうございました。(鼎声の広報ボランティアグループ)



地域の皆さまのあたたかいご協力
本当にありがとうございました。



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。
<http://www.akaihane.or.jp>

シリーズ
その35



ちよっと いいお話

春の足音が、日に日に大きくなり、早春の庭には、沈丁花の甘い香りが漂ってきます。
暖かな春の一日、陽差しを浴びながらウォーキング。途中ふきのとうや蓬など摘んできて、食卓でも春の香りを楽しめる季節となりました。

春の芽吹きで心身を
目覚めさせましょう

春の摘み草

長い冬が終わり、春が訪れます。日ざしは暖かく、ふきのとう、土筆、蓬、たんぽぽ、すみれなど春の草花たちが大地に顔を出します。

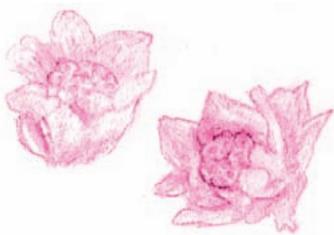
春の一日を野に出て過ごし、共に飲食し、摘み草をするといった野遊びの風習が古くからありました。めぐり来た春を喜び合い、大地の恵みを摘み取ったのです。



春の苦み

春は苦味のあるものを食せといわれます。ふきのとうをはじめ山菜の特徴である苦味には抗酸化作用や新陳代謝の作用があるとか。

春の苦味で身体を目覚めさせましょう。



ふきのとうは、俗に冬眠明けの熊が最初に口にする植物といわれます。

せき止めや健胃効果も。

春めく食卓

菜の花は春の訪れを告げる食材の一つです。〈菜の花のからしみそあえ〉を作ったらどうでしょう。

からしをきかせた甘い白みそのあえ衣と合わせると、菜の花の独特なほろ苦い味わいが引き立ち、緑と白の柔らかい色合いも春を感じさせます。



〈菜の花のからしみそあえ〉

材料 (2人分)

- ・菜の花200g ・八方だし (冷やしたもの) …カップ1
- ・うす口正油…大さじ2 ・削り節 (かつお) …1g (1つまみ)
- ・白みそ…大さじ1½ ・溶きがらし…小さじ1

下ごしらえ

- ①菜の花は3cm長さに切り、塩1つまみを入れた熱湯で色よくゆで、ざるに上げる。
- ②ボウルに八方だし、うす口正油、削り節を入れる。①の菜の花を温かいうちに水けを軽く絞って、浸して約15分間おき、味を含ませる。
- ③すり鉢に白みそと溶きがらしを入れ、すりこ木ですり合わせる。

あえる

- ④②から菜の花を取り出し、汁けをしっかりと絞る。③に加えてよくあえる。

※八方だし…水1ℓ、昆布10gを中火で煮、削り節を20g加えて約5分間煮出し、火を止めて削り節が沈んでからこしたものだ。

※溶きがらし…粉がらしを同量の熱湯で溶いたものだ。

まめのひとり言

一粒のまめ

一回目の原稿は、自慢話を書いて、家人に校閲を賜ったところ「これは、おかしい」と言われたので、二回目は逆に家人の失敗談を書き連ねたら、これも却下された。三回目視野をひろめて、双方に当たり障りのないことを書くことにした。かつて長野県民は、長い冬の間はコタツにあたって塩からい漬物やお茶を飲みながら理屈を言い合っていた。また「海遠くして塩からきを好む」と言われ、山国の信州人は塩づけの魚を食べていた。そのため塩漬物や塩魚を常食としたため塩分をとり過ぎ、高血圧による中風となり短命に終わることが多かつた。戦後、佐久病院から始まった減塩運動が全県にひろがり、「予防は減塩に勝る」とことが徹底していった。冷凍技術の進歩により新鮮な生魚が食べられるようになり、減塩運動とあいまって高血圧・中風・追放に役立った。清浄な空気と水に恵まれていたという自然条件に、野菜・果物という豊富な栄養がダントツ日本一と続けた。公民館を利用しての生涯学習の結果、老人医療費が全国最低となり、長野県は男女共の長寿日本一となった。健康長寿ということでは、皆がマメであることの証拠であり、何よりの長野県長寿日本一の中には、私共の二粒のまめも含まれているのだ。

※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。

子どもさんの健やかな成長を願い、家族揃って「お節句」を祝ってみてはいかがでしょうか



桃の節句

「ひな祭り」とも言われ雛人形を飾りますが、もともとは人形が身代わりになって邪気を祓うと信じられていたことから、流し雛の儀式が起源となっています。

どうぞ災いがふりかかりませんように、また、美しく成長してよいお相手に恵まれ、人生の幸福を得られますように、というあたたかい思いを込めて雛人形を飾ってお祝いします。

端午の節句

「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも言われます。

強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、また菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。

身を守る「鎧」や「兜」、**「武者人形」**を飾り、家紋や武者などが描かれた幟や鯉のぼりを立てて男子の成長や立身出世を願ってお祝いします。



おまけ

～赤ちゃんの健やかな成長を願って～ 初誕生

赤ちゃんの満1歳の誕生日をお祝いする行事です。

祝い方は地域により異なりますが、餅一升を背負わせ、そろばん、筆、ものさしなどを並べて、赤ちゃんが選んだ物で、将来に期待を膨らませます。



赤ちゃんを藤箕の中に入れ、『三浦の五郎助百六つ、浦島太郎は九千年。しいなは出て行け実に残れ。』と言いながらゆすります。

良い子に育つことを願ったおもしろい行事です。

第57回 飯田市社会福祉大会 開催



～人と人がつながり支えあう地域づくり～

2月18日（水）に飯田文化会館ホールにおいて、第58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いただいた方へ、表彰状が贈呈されました。

講演においては、高橋元太郎氏を講師に迎え、うっかり八兵衛の「元気」になる話と題して水戸黄門の主題歌をはじめ、ご自身の新曲を披露していただくなど、歌をまじえながら私たちがこれから生きていく上で大切なことや、元気になれる内容についてのご講演をいただきました。



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） 13名

伊藤 力 (伊賀良)	鎌倉 崇 (南信濃)	座光寺 良子 (丸山)
椎名 洽一 (橋北)	椎名 佑平 (上久堅)	下平 辰春 (竜丘)
高田 晴子 (丸山)	田中 君子 (丸山)	田平 洋子 (下久堅)
西野 武久 (橋北)	松川 光子 (上郷)	山崎 博文 (南信濃)
匿名1名		

◆大会長表彰（社協会長表彰） 35名

新井 清吉 (鼎)	新井 要子 (松尾)	大倉 剛 (竜丘)
岡島 政晴 (下久堅)	小川 重子 (橋南)	奥村 哲也 (東野)
金田 信子 (伊賀良)	鎌倉 豊 (上村)	川手 孝夫 (松尾)
木下 信子 (伊賀良)	木下 陽子 (三穂)	久保田 宜男 (伊賀良)
熊谷 貴美子 (上村)	熊谷 典子 (伊賀良)	小林 英美子 (龍江)
小森 ゆみ子 (鼎)	斉藤 静子 (伊賀良)	笹 壽光 (松尾)
塩澤 孫六 (三穂)	篠田 和夫 (上郷)	篠田 清子 (鼎)
代田 静子 (伊賀良)	梶山 正幸 (竜丘)	竹内 一夫 (橋北)
竹村 正子 (山本)	棚橋 健二 (鼎)	中野 登志子 (橋北)
久田 恵子 (橋南)	平岩 頼子 (下久堅)	藤本 秀子 (千代)
三浦 林功 (伊賀良)	森山 祐子 (橋北)	矢澤 唯志 (伊賀良)
矢嶋 勝幸 (東野)	吉川 敏子 (羽場)	

(2) 社会福祉事業協助者

◆大会長感謝状 17名 14団体

岩崎 武司 (上郷)	岡島 一恵 (橋北)	岡沼 圭子 (橋南)
上沼 和好 (川路)	久保田 輝弥子 (伊賀良)	桑原 亮平 (座光寺)
坂本 雅子 (上郷)	篠田 澄子 (上郷)	滝沢 房枝 (下久堅)
田中 誠 (上郷)	田畑 達夫 (伊賀良)	中平 肇 (川路)
原田 紫峯 (東野)	平岩 敷吉 (下久堅)	匿名3名

- ・飯田信用金庫 職員会青年部
- ・シチズン時計 マニュファクチャリング 株式会社 飯田工場
- ・伊賀良ボランティアグループ
- ・中部電力 検針集金労働組合
- ・エース企画
- ・長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会
- ・表千家 長野県青年部 飯田地区
- ・三菱電機株式会社 中津川製作所 飯田工場
- ・株式会社 外松
- ・有限会社 長姫総合サービス
- ・株式会社 中村
- ・りんご並木の街 飯田まつり協議会
- ・久保田製菓有限会社
- ・匿名1団体



マメ太郎

社協職員
による

ままめで4コマ劇場



マメ子

作：林 篤史（地域福祉課）

第6話

善意銀行



職員役：大澤 由佳 市民役：矢野 寿明

第5話

心配ごと相談!?



職員役：平沢 綾子 相談者役：林 秀子



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、83号の感想をご紹介します！

4コマ劇場があって、私でもすすんで読みたくなる内容でした。とても自分の為になりました。
上郷 10代女性

「わが子を結婚に導こう」を読み、自分はまだ学生ではありますが、結婚をふくめた将来設計をしっかりとしようと思いました。
鼎 20代男性

孫と一緒に百人一首やカルタをして楽しみました。昔ながらのお正月遊び、いつまでも続けられるといいと思います。
三穂 60代男性

社協の仕事が分かりやすく、「まめボラ」なら協力できそうなのでさっそく集めたいと思います。
東野 30代女性

地域福祉活動推進研修会の記事を読み、高齢化率の高い私たちの地域の健康福祉委員さんも発表されていて、いつも声かけや見守りをして下さり、とてもありがたく思いました。
南信濃 80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>

【被災地支援“まめボラ”活動報告】

岩手県船越小学校へベルマークを送りました。

H26.7月から活動を始めた「まめボラ」は、H27.1月末までのボランティアさんの延べ人数が76名、市民の皆さんからお寄せいただいたベルマークは、なんと…

24,890枚 **56,485.4点**

になりました。ありがとうございました。2月26日、山田町社協復興支え愛センターを通じ岩手県山田町立船越小学校へ送らせていただきました。



引き続きご協力を

被災地支援のベルマーク収集活動は、継続して行っています。
 ご協力をお願いします。

上郷小学校でも被災地支援活動

～山田町立山田中学校へファンヒーター2台寄贈～

上郷小学校特別支援学級では、昨年度から「東日本大震災復興支援」として、岩手県山田町の応援をしています。東日本大震災の学習会を行い「被災地を応援したい。」という気持ちが芽生え、自分たちでぬいぐるみなどを作成、販売し、その収益で寄付をしよう決めました。今年度は、山田町社協復興支え愛センターを通じ、中学校で使用するファンヒーターを寄贈しました。山田中学校からお礼の電話やお手紙をいただき、自分たちが人の役に立っていることが実感できました。



小学校での活動の様子



ファンヒーターを受け取った山田中学校の生徒さん

平成27年度ボランティア活動保険加入の受付開始しています

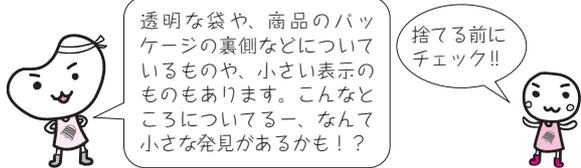
ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償を補償します。

年間保険料

基本Aタイプ	300円
基本Bタイプ	450円
天災Aタイプ	430円
天災Bタイプ	650円

- ★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。
- ★ご加入の際は、社協事務局までお越しください。
- ★詳細はお問い合わせください。

ベルマークを探してみよう



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

4月24・25日

5月22・23日

6月26・27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。



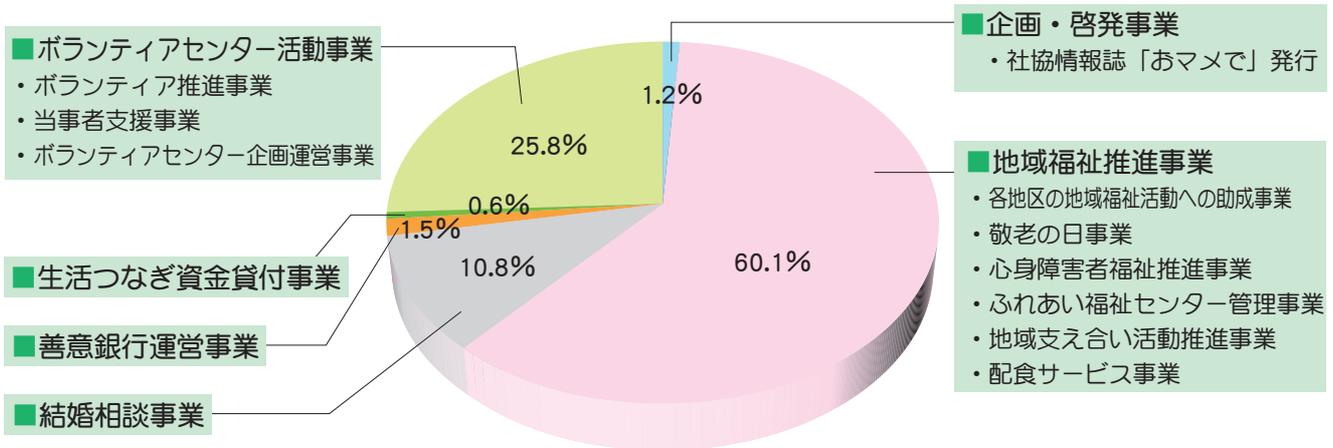
社協会費納入にご協力いただきありがとうございました

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26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26年度総額 4,200,550円

1号会員会費(市内の加入世帯)	4,151,550円	1世帯あたり150円×27,677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ています。



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ

今回は社協報「おマメで」84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。

- 「スマイルさん」の高校生たちが参加した講座の名称は？
ヒント：「〇〇〇〇ボランティア養成講座」
- ひな祭りとも言われる、雛人形を飾ってお祝いするお節句の名称は？
- 平成27年1月末までにお寄せいただいたベルマークの点数は？



応募締切 4月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は85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。

83号クイズの答え・当選者

答 え：第1問：羽場・竜丘・南信濃 第2問：10月1日～12月31日
第3問：まめボラ

今回は43名の方が正解でした！

当選者：平澤 真希様(南信濃)、原 宣之様(三穂)、熊谷 真由美様(松尾)
三ツ橋 悦子様(羽場)、下岡 佑子様(東野)

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☆

応募要項

52	〒395-0024 飯田市社会福祉協議会 編集委員会 発行	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
		飯田市東栄町三〇八一