

スマイルさん



いいだ

社協情報
おマメで

第 85 号

発行月 平成 27 年 7 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

みんなが待ち遠しい笑顔の集まる時間



互いに誘い合って共有の時間を存分に楽しんで

「きらく会」は、南信濃地域福祉プロジェクトが中心となり、平成二十六年十一月に立ち上がった、男性向けのサロンです。月に一度、毎回二十〜三十人が集まりますが、最近は男性だけでなく、女性の参加者も増えているようです。健康体操・囲碁・将棋・麻雀・カラオケ・ニュースポーツ等、毎回バラエティーに富んだ内容となっており、時間の中で参加者が好きなことを自由に選べる仕組みになっています。「今日はカラオケをやらまいか」「まず最初は体を動かしまい」「など、お互いに誘い合って共有の時間を存分に楽しんで

早朝から降り続いた雨が上がり、青々とした木々の葉が、滴の装飾で鮮やかさを増したある日の昼下がり、南信濃老人福祉センターから、にぎやかな笑い声があふれてきました。今回のスマイルさんは、南信濃地区ふれあいサロン「きらく会」の皆さんをご紹介します。

南信濃地区ふれあい
サロン「きらく会」

● おもな内容 ●

- 1面 スマイルさん
- 2面 梅雨が明けると夏本番
- 3面 ちょっといいお話
- 4・5面 平成26年度事業報告
- 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

でおられる様子が、皆さんのあふれる笑顔から伝わってきました。南信濃地区は、高齢化率が五六・五％(平成二十七年四月一日現在)と飯田市二十地区の中で最も高く、年々上昇傾向にあります。そのような状況の中、地域を支えるまちづくりをテーマとして、まちづくり委員会、健康福祉委員会、民生児童委員協議会、高齢者クラブ等の有志メンバーにより、平成二十四年に南信濃地域福祉プロジェクトが発足しました。主に学校や公民館と連携しながら地域福祉活動を展開しており、その活動の中で「地域の男性が孤立しないように、みんなで集まれる楽しい場所を作りたい。」とのメンバーの声から、「きらく会」が立ち上がりました。「毎月こーやってみんなと会えるだけで、わーしゃ幸せだわ。」毎週集まってもいいくらい、楽しい会なんだに。」と、参加者の皆さんは口を揃えておっしゃいます。プロジェクトメンバーの鎌倉直衛さんから、「一人暮らしの男衆が多い南信濃で、こーやってみんなで歌を歌ったり体を動かしたりして、これからも毎日元気で笑いながら過ごしていけるといいなあと思います。」との抱負をいただきました。今後の更なる「きらく会」の発展を願っています。



梅雨が明けると夏本番

降り方や降る時期によって変わる梅雨の名前



走り梅雨、迎え梅雨、梅雨の走り

梅雨入り前のぐずついた天気を表す

う はなくた さ み だ れ 卯の花腐し、五月雨

梅雨の異称。「五月雨」の「さ」は田植えの古語、「みだれ」は「水垂れ」で雨の意

戻り梅雨、返り梅雨、残り梅雨

梅雨明け後に再び雨が降り続くこと

空梅雨、旱梅雨、枯れ梅雨

雨が少ない梅雨

おとこづゆ 男梅雨

降るときはザーツと激しく降って、カラツと晴れる梅雨のこと

おんなづゆ 女梅雨

弱い雨がしとしとと降り続く梅雨のこと

梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。
昔からの知恵で涼しく過ごす工夫をしてみましょう。

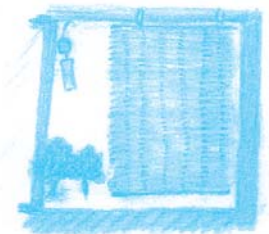
打ち水

朝気温が高くなる前か、夕方陽がかげってきたなと思った頃に玄関先や庭に水をまく



すだれ

細い竹やイグサ、葦などを編んで作ったすだれを窓に取り付ける



風鈴

暑さによる不快やイライラを、やさしい音色でやわらげてくれる癒しの効果がある



緑のカーテン

つるのある植物を窓辺にはわせ日光を遮る

シリーズ
その36



ちよつと いいお話

梅雨の季節は、花菖蒲はまむすびや紫陽花あじさいの花が似合います。
梅の実が熟すころ降る雨を梅雨といい、梅雨に打たれた梅の実がよい梅干を作るといわれます。
梅雨明け後は、暑さが一段と厳しくなります。夏バテを防ぐ食事の工夫や、梅料理はいかがでしょうか。

暑い時期は夏バテに要注意



夏は汗をかきやすく、食欲も低下しがち。すると、体内の水分や栄養が不足して夏バテを起こしやすく、熱中症を招くことも。



〈夏バテを防ぐ食事の工夫〉

- ①胃腸に優しい食べ方をする。冷たいものをとり過ぎない。
- ②代謝を助けるビタミンやミネラルを多く含む夏野菜をとる。発汗で失われやすいカリウムは、たまねぎやきのこと類を。トマトにはビタミンC、E、βカロテン、カリウムのほか疲労回復に役立つクエン酸や抗酸化作用の高いリコピンなどが含まれており、夏バテ予防に効果的。



〈夏バテを防ぐ食事の工夫〉

- 「梅干」と聞いただけで出てくる唾液が老化やガンの原因とされている活性酸素を減らす。
- 梅干のクエン酸は疲労回復を早めたり食中毒を予防してくれる
- カルシウムの吸収を助ける



食中毒警報発令
注意しましょう!

〈夏バテや食欲不振には梅料理を〉

暑くて食が進まないときには、冷たい麺料理やスープなどに梅干を入れてみてください。口当たりもさっぱりして、さらに食べやすくなります。

〈長芋のとろろ梅冷やし汁〉

夏バテなどで食欲のないときにピッタリ
材料(2人分)

- 長芋…………… 100g
- 梅干…………… 2粒
- だし汁…………… 2カップ
- うす口しょうゆ… 小さじ1/2
- 青のり…………… 小さじ1



- ①鍋にだし汁、種を除いて粗く刻んだ梅干を入れて沸かし、うす口しょうゆで味を調え冷ましておく。
- ②長芋をすりおろし、①を注ぎ入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③器に注ぎ、青のりを中央にのせる。

まめのひとり言

夏の夜の散歩

私は夏になると、ある目的のため、夜の散歩に出かける。真っ暗な道には、コンビニエンスストアはもちろんのこと、自動販売機すらない。黙々と2キロほど歩く。目的地が見えてきた。煌々とした月明かりに負けないほどの光を放つ1本の街灯。ここに集まるカブトムシを採集することが、散歩の目的なのだ。しかしここ最近では、採集できるカブトムシに、少し変化がみられるようになってきた。小さい個体が以前に比べると多くなっている。磨き上げられた革靴のような丸々としたカブトムシは、最近めったに見つからない。原因を調べてみると、次のようなことが分かった。カブトムシの大きさは幼虫の大きさで決まる。なるほど、幼虫が大きく育っていないのか。幼虫の成長には、程よい湿度とストレスを与えない環境整備が大切で、大きく育つには、生息する土にたっぷりの養分が必要なんだそう。

「小さい頃の環境と栄養が、その後の大きさに影響を及ぼす。」
人間も虫も同じことが言えるんだなあと妙に納得し、この夏も夜の散歩に出かける。採ったカブトムシは、近所の子どもたちへのプレゼント。自然に触れて、大きく育ちますように…と。



※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。

平成26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26年度においては、住民の皆様や関係機関のご協力のもと、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。

地域支え合い活動推進事業

住民支え合いマップの活動の中から、課題の解決に向けて地域の実態に合った地域主体の支え合いの取り組みが各所で行われました。

配食サービス事業

食事の用意が難しい高齢者の方を対象に、十分な栄養を得られ、同時に安否確認ができるよう、ボランティアの皆さんの協力を得て、有償で配達しました。

長寿社会事業

敬老の日に長寿のお祝いとして、米寿を迎えられた方には祝品を2種類から選んで頂き、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家庭介護者交流事業を市内18地区で実施しました。

福祉有償移送サービス事業

高齢者や障がい者の移動手段の確保のため、地域の皆さんが運転手となって移動を助け合う事業を9地区で実施しました。

福祉サービス利用援助事業

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。

善意銀行事業・資金貸付事業

ボランティア団体やNPO団体、まちづくり委員会などの社会福祉活動に対する助成や、低所得者に対する生活資金の貸付などを行いました。

ボランティアセンター活動事業

東日本大震災復興支援事業として、ベルマーク収集活動「まめボラ」をスタートし、ご協力いただいたベルマーク56,485.4点を、岩手県山田町の小学校へ寄付しました。「東日本大震災復興支援夏休み高校生サマーチャレンジ」では、16名の高校生が宮城県石巻市・南三陸町にて、支援活動や被災地視察を行いました。

市民の皆さんに対するボランティア活動のコーディネートや、点訳・手話等の技能ボランティアの養成講座を行い、多くの皆さんに参加していただきました。また、市内の小・中・高等学校向けに福祉教育の推進を図りました。



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、結婚相談を行いました。結婚相談では、結婚希望者の親を対象とした研修会を開催し、多くの方に参加して頂きました。各地区選出の結婚相談員と、専任のアドバイザーの連携により、26年度は計70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23名の方がご結婚されました。

ファミリーサポートセンター事業

育児の支援や高齢者の生活支援を求める声に応じて協力会員を派遣し、依頼会員の仕事と家事の両立を応援しました。

二次予防対象者介護予防及び

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、社協運営の4ヶ所のデイサービスセンターで「ほいほい呼ぼう教室」を開催しました。また、教室を修了した方を対象とした継続の介護予防活動を行うフォローアップ教室を、6地区7会場で実施することができました。

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、4年連続で目標額を達成することができました。ご寄付いただいた募金は、各地区の地域福祉活動や社会福祉施設などへ還元され、地域住民の福祉向上や社会援助に役立てられました。



地域包括支援センター (いいだ・かわじ・南信濃・かなえ) 運営事業

高齢者の総合相談窓口として、介護保険・介護予防・認知症・虐待防止等の相談に、市の長寿支援課・福祉課・保健課と連携して対応してきました。介護予防推進のために作成した飯田市社協オリジナル介護予防体操「おママで体操」は、マスコットキャラクターを加え、寸劇も行う「おママで劇団」として、介護予防の普及活動を行いました。

いいだ成年後見支援センター 運営事業

飯田下伊那地域の成年後見制度の専門機関として、講演会や出前講座の開催などを通じて、成年後見制度の普及啓発に努めました。また、関係機関と連携しながら成年後見制度の利用や権利擁護に関する相談に対応しました。必要に応じて、社協が法人として成年後見人等を受任し、支援業務を行いました。

訪問入浴サービス部門

ご利用者様が安心してサービスを受けられるように、容態に合わせた移乗や介助法の対応に努めてまいりました。

訪問介護部門（ヘルパー）

ご利用者様のニーズに合ったヘルパーの派遣を行いました。ケースの検討会を行い、ご利用者様の暮らしやすさを大事に出来るように努めてまいりました。

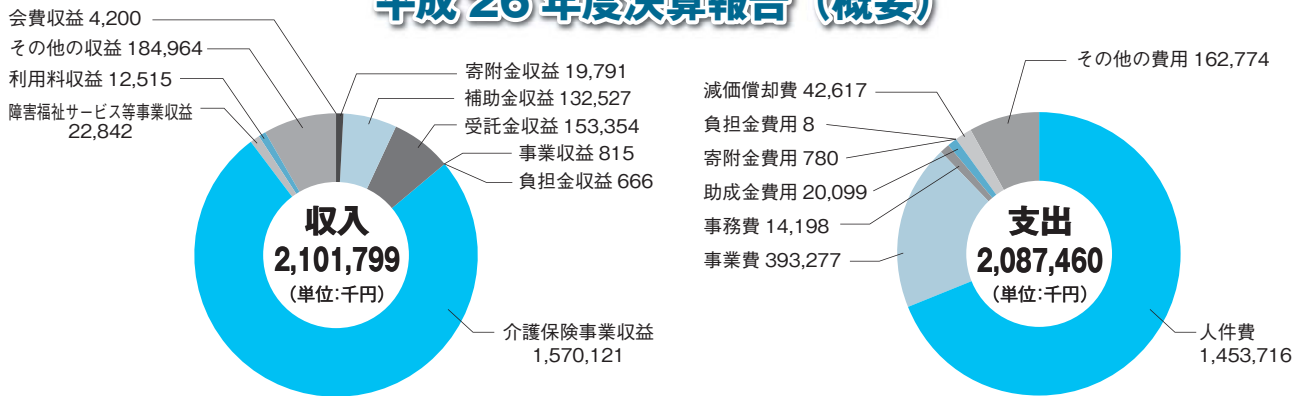
通所介護部門（デイサービス）

地域に必要とされる事業所であるために「特色のあるデイサービス」に向けて運営しました。また、満足度調査を行い、ご利用者様の意見をお聞きしながら、楽しみを持って利用いただけるように努めました。

介護老人福祉施設部門（飯田荘・第二飯田荘・遠山荘）

ご利用者様が「安心・安全・楽しい生活」ができるよう魅力ある施設づくりを目標として業務を推進しました。地域に開かれた施設として、地元の子ども達、ボランティア、研修生の受け入れを積極的に行い、ご利用者様に日々の生活を楽しんでいただくことができました。

平成26年度決算報告（概要）



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26年10月1日～平成27年3月31日の間に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
清水千重子（故人）	（飯田荘へ） 1,500,000
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） 205,671
飯田信用金庫職員会青年部	（地域福祉のために） 32,225
南信三菱自動車販売㈱	（地域福祉のために） 29,200
長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会	（地域福祉のために） 200,000
飯田東中学校 校友会	（地域福祉のために） 40,000
飯田商工会議所女性会	（地域福祉のために） 30,000
日本郵便㈱ 飯田郵便局	（地域福祉のために） （古切手換金分） 2,500
南信南 郵便局長夫人 なでしこの会	（地域福祉のために） （古切手換金分） 8,000
伊賀良ボランティアグループ	（地域福祉のために） 1,600
飯田テレメイト	（地域福祉のために） 11,152
アピタ飯田店	（地域福祉のために） 14,924
ピアゴ飯田駅前店	（地域福祉のために） 36,234
天理教伊那平分教会	（地域福祉のために） 12,000
木下員友	（中部デイ・ほほえみのゆめプロジェクトへ） 精米60kg
丸昌稲垣㈱	（各デイ・飯田荘・第二飯田荘へ） 味噌64kg
大場君江	（市内在住の高齢者へ） はんでん15枚+追加4枚
三菱電機㈱中津川製作所飯田工場	（市内福祉施設へ） りんご10kg×30箱、りんごジュース6本×30箱
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5kg×50箱
井戸茂子	（市内保育園、デイサービスセンターへ） あやとり糸1300本
田畑達夫	（市内福祉施設へ） りんご10kg×50箱
㈱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1,165kg
南信南 郵便局長夫人 なでしこの会	（地域福祉のために） 清拭用布
伊賀良ボランティアグループ	（第二飯田荘・遠山荘へ） タオル
富国生命保険相互会社 松本支社 外野倶楽部	（いいだデイサービスセンターへ） タオル
エース企画	（かざこしの里・Lサポートへ） 春の歌まつりチケット20枚
三菱電機㈱中津川製作所飯田工場	（あゆみ園へ） 空調機



社協職員
による

おマメで4コマ劇場



マメ子

作：林 篤史（地域福祉課）

第8話 おしえて！成年後見制度！！

はい、おしえてまいります。
マ相談してよろしいかと。

いいだ成年後見支援センターは、ここですか？

いいだ成年後見支援センターに、相談者が来られました。

ええ、自分の今後のために、成年後見制度について教えてほしいんですが。

成年後見支援制度とは、認知症や障害により、判断能力が不十分な場合に、ご本人を法律的に保護して支えるの制度です。

取り消しですか…。

後見人という立場の方が、契約行為や財産管理などを本人に代わって支援したり、悪徳商法による不利益な契約を取り消したりと、ご本人の権利を守ります。

では、大切な家族との思い出は、ずっと取り消されませんか？

それは大丈夫ですよ。心の中に大切にしまっておいてください。

いいだ成年後見支援センターでは、成年後見に関する相談受付や、制度の普及啓発を行います。

職員役：山田 さおり 相談者役：熊谷 秀行

第7話 レッツ！まめぼう！！

ある日の、ボランティアセンターにて…。

ボランティアセンターで、ヘルマークを集めて、いるって聞いたんですが。

はい、東日本大震災で被災した学校支援のために、収集活動を行っています。

私昔からごつごつヘルマークを集めていて、かなりたまってきたので、持ってきたんです。

ぜひ、被災地支援に役立ててください。

ありがとうございます。たくさんありますね！！

実は、毎月第4金土曜日に、ボランティアさんと、ヘルマークの仕分けと集計をさせていただいております。

「まめぼう」です。

まめぼうですか！！

では今度、たくさん「まめ」を持って参加しますね！！

いえいえ、「まめ」ではなく「ヘルマーク」を持ってきてください！！

被災地支援のヘ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。

職員役：松村 陽子 市民役：山上 芳雄

読者のコーナー

皆様から寄せ頂きましたハガキの中から、84号の感想を一部抜粋してご紹介します！

上郷小学校の被災地支援活動、素晴らしいと思いました。ボランティア養成講座への高校生参加、頼もしいですね、昼間の災害時に頼りになるのは中高生です。更に広がってほしいです。
竜丘 40代女性

若者が災害救援ボランティア養成講座に参加する姿に感動しました。
橋北 80代女性

春の摘み草について詳しくのっていて参考になりました。
上郷 60代女性

「お節句」の特集を読んで、2歳の息子の端午の節句、そして1歳の初誕生のお祝いをした時のことを思い出しました。
座光寺 30代女性

「まめのひとり言」を読み、日本一の長寿になるよう、一人一人が元気で日々頑張りたいと思いました。
鼎 70代男性



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>

募集!!

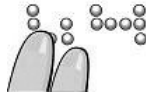
平成27年度技能ボランティア入門講座

今年度の各種ボランティア入門講座の日程をお知らせします。
 興味のある講座が見つかったら、是非ご参加ください。

点訳ボランティア入門講座【全5回】

点字は6つの点の組み合わせでひと文字を表します。
 点字ってすごいです。

日程	時間
第1回 7/ 9(木)	9:00~11:30
第2回 7/16(木)	場 所
第3回 7/23(木)	さんとびあ飯田 2 F
第4回 7/30(木)	機器研修室
第5回 8/ 3(月)	定 員 10名



手話ボランティア入門講座【全5回】

手話で簡単な会話や自己紹介ができるようになります。

日程	時間
第1回 8/ 4(火)	10:00~12:00
第2回 8/11(火)	場 所
第3回 8/18(火)	さんとびあ飯田 3 F
第4回 8/25(火)	第1 講習室
第5回 9/ 8(火)	定 員 20名



要約筆記ボランティア入門講座【全5回】

~要約筆記を知ろう~

その場で話されている内容を要約し、文字情報として伝えることが要約筆記です。日本語の基礎知識を得ることもできます。

日程	時間
第1回 8/22(土)	13:00~15:00
第2回 8/29(土)	場 所
第3回 9/ 5(土)	さんとびあ飯田 2 F
第4回 9/12(土)	社会適応訓練室
第5回 9/19(土)	定 員 20名



傾聴ボランティア入門講座【全5回】

近年人気の講座です。講師は内山二郎先生です。
 (第1回、第5回)

日程	時間
第1回 11/18(水)	10:30~15:30
第2回 11/25(水)	10:00~12:00
第3回 11/30~12/4の期間中1日	(1時間程度)
第4回 12/7~12/11の期間中1日	(1時間程度)
第5回 12/15(火)	10:30~15:30
場 所 (第1,5回)	さんとびあ飯田 3 F 第1 講習室
	(第2回) 勤労者福祉センター 2 F 第1・2 講習室
	(第3,4回) 市内福祉施設にて傾聴ボランティア体験
定 員	30名



他にも、朗読ボランティア入門講座(冬頃)、災害救援ボランティア養成講座(秋頃)を予定しています。

お申し込みは...

飯田市ボランティアセンターへお電話ください。
 締め切りは、各講座とも第1回目の1週間前です。

傾聴ボランティアスキルアップ講座

傾聴ボランティア活動中の方が対象です。
 日程 H28. 3/15(火) 10:30~15:30
 場 所 さんとびあ飯田 3 F 第1・2 講習室
 ※傾聴ボランティアグループおひさまと共催

ベルマークを集めよう

ベルマーク収集にご協力ください

収集先: 飯田市ボランティアセンター(飯田市社協内)・各自治振興センター

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

7月24日・25日

8月21日・22日

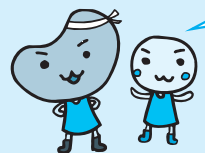
9月25日・26日

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。

おマメで体操教室開催します!

飯田の良いところを歌詞に取り入れた「おマメで体操」は社協職員が作成した介護予防体操です。簡単な体操ですので、皆と一緒に身体を動かしましょう。

日 時	毎月第3水曜日 11:00~11:30
場 所	さんとびあ飯田 2 F 社会適応訓練室



♪みんなこの歌に
 やらまいか♪

体操のできる服装でご参加ください。飲み物は各自でご用意ください。申し込みは不要です。



掲 示 板



飯田市社会福祉協議会の事業の紹介です。

生活就労支援センター
まいさぽ をご利用ください。
 相談無料 秘密厳守
 平成27年4月から生活困窮者自立支援法がスタート

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

どこに相談したらいいの？
 なにから解決すればいいの？

生活や就労などで
お困りの方の総合的な支援を行います
 一緒に問題解決の方法を考えましょう。

受けとめます
 相談員があなたの悩みに寄り添いお話を聞きます。

整えます
 困っていること、課題となっていることを整理します。

支援します
 解決に向けて、支援計画を立て継続的に支援します。

お問合せ 月曜日～金曜日 9:30～17:00
 飯田市高羽町6-1-3コクサイビル1F
 TEL: 0265-49-8830 FAX: 0265-49-8692
 Mail: maisapo@iidashakyo.or.jp

いいだ成年後見支援センター

成年後見制度とは？

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、物事を判断する能力が十分でない方について、ご本人の権利を守る援助者を選ぶことで、ご本人を法的的に支援する制度です。

お問い合わせ 月曜日～金曜日 8:30～17:30
 飯田市銀座3丁目7番地 銀座堀端ビル2階
 TEL:0265-53-3187 FAX:0265-56-5505



後見くん

4月1日に事務所を移転しました
 ※電話番号は同じですが、FAX番号が変わりました。
 相談にお越しの際は、銀座堀端ビル地下駐車場もしくは市営本町駐車場等をご利用ください。



ちょっと
 一息

「おマメで」クイズ

今回は社協報「おマメで」85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。

メールでもご回答
 いただけるようになりました！
 omamede@iidashakyo.or.jp



- 1 降るときはザーッと激しく降って、カラッと晴れる梅雨の名称は？
- 2 リコピンが含まれている、夏バテ予防に効果的な野菜は？
- 3 「まめボラ」で仕分けと集計を行っているものは？

ヒント：〇〇マーク

応募締切 8月末日(当日消印有効)

クイズの答え、当選者は86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。

84号クイズの答え・当選者

答 え：第1問：災害救援 第2問：桃の節句 第3問：56,485.4点

今回は47名の方が正解でした！

当選者：中島 富美子様(橋北)、伊澤 勝久様(羽場)、松村 理恵様(松尾)
 三浦 千咲様(伊賀良)、塩澤 芳枝様(龍江)

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☆

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