

スマイルさん



出展者の林 ゆり子さん
作品『レースのバイナップル編み』



第 87 号

ひとつひとつの作品が放つ輝き

おだやかなクラシック音楽の中で、ゆったりとした時間が流れる、飯田市美術博物館市民ギャラリー。ここに集まった素晴らしい作品の数々を、大勢の市民の方々が真剣なまなざしで鑑賞していかれました。今回のスマイルさんは、十一月三日(火)～八日(日)に飯田市美術博物館にて開催した『障がい者文化芸術作品展』に出展された方を紹介します。

当社協では今年度新たな試みとして、飯田市内で文化芸術活動に取り組んでおられる障がいのある方の作品を展示・紹介し、その鑑賞を通して豊かな感性に触れることで、障がいのある方の文化芸術活動への理解を深めることを目的として、飯田市との共催で『障がい者文化芸術作品展』を開催しました。今回は、市内在住の身体・知的・精神障がいをお持ちの五五名の方が、合計六五点の作品を出展してくださいました。鮮やかな色づかいと

平成 27 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
 さんとびあ飯田
 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 先人の知恵
- 3面 ちょっといいお話
- 4面 結婚相談所イベント実施報告
- 5面 地域福祉活動推進研修会実施報告
社協会費納入の御礼
- 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

「障がい者文化芸術作品展」

繊細なタッチで描かれた絵画、半紙の上で豪快に筆を走らせ、自由に言葉が踊る書道、見事なアングルで静と動の瞬間が切り取られた写真…など、ひとつひとつの作品が放つまぶしい輝きに、作者の皆さんの強い思いを感じました。今回の開催期間で、延べ三七二人の市民の方々が鑑賞に来られ、館内には「わしゃ、こんな立派な絵は今まで見たことがないわあ。」とよく作つたなあ、うんとかわいい。」といった、感嘆の声が響きました。

林 ゆりさんは、今回『レースのバイナップル編み』と題したテーブルクロスを出展されました。かなりの時間をかけて、細やかな模様を丁寧に編み込んだ力作です。黒色の背景に飾られた林さんの真っ白なテーブルクロスからは、優しい光があふれてくるようでした。「今回、私の作品を大勢の皆さんに見てもらえて、とても嬉しく思います。これからの創作に向けて、意欲が高まりました。」と、林さんはにこやかな笑顔で話されました。今後





先人の知恵

おそうじ編



年末は、いつもより急入りに掃除をしたいですね。

近頃は、いろいろな洗剤や便利な小物が出回っていますが、昔から伝わるおそうじの仕方は想像以上に合理的な知恵がいっぱいです。ちょっと試してみたいはかがでしようか。

○網戸のお掃除は雨の日に

雨の降る日に網戸を外してベランダなどに立てかけておき、雨に洗ってもらいます。風に吹き飛ばされないよう、固定することを忘れずに。障子の張り替えも雨の日がよいそうです。

○新聞紙でガラス拭き

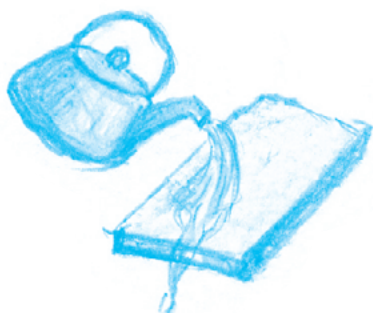
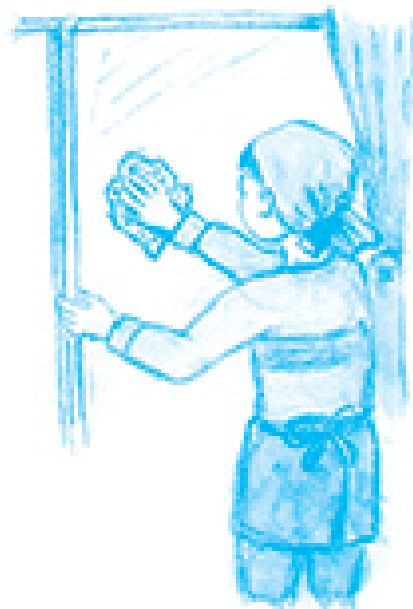
丸めた新聞紙を水につけ、軽く絞ってガラスの汚れを拭き取ります。あとは乾いた新聞紙でから拭きすれば、窓ガラスはピッカピカ。

○ブラインドは軍手でかんたん・早い・きれい

ゴム手袋をはめた上に、水かお湯で湿らせた軍手をはめ、ブラインドの一本一本に指を入れて挟むようにして拭いていきます。汚れがひどいときは、歯磨き粉を溶かして含ませれば、きれいになります。

○ニス塗りテーブルの輪ジミはマヨネーズが効果的

熱い鍋を直接置いたりするとできてしまう白い輪ジミは、柔らかい布にマヨネーズをしみ込ませてやさしく拭けば、輪ジミがみるみる消えていきます。



まな板をきれいに

○まな板をきれいに

重曹と酢、塩と酢を振りかけた後に、水洗いします。肉、魚、ニンニクなどのおいを取る為には、重曹を振りかけてしばらく置いてから水洗いします。決してお湯は使わないで下さい。まな板でにおいの強い食材を扱う場合は、牛乳パック等を敷いて使えば、においを移さずに済みます。

○洗面台の汚れは歯磨き粉で

不要になった歯ブラシやスポンジに歯磨き粉を付けて軽くこするだけ。

○ゴム手袋ひとつでじゅうたんがみるみるきれいに

乾いたゴム手袋をはめて、カーペットやじゅうたんをこするだけ。絡みついて取りにくい髪の毛やペットの毛、それに小さなゴミがひとかたまりになって集まります。それをつかんでゴミ箱へ。

○口の狭いピンは卵の殻を使って

口が狭くて中に手が届かないピンの中を洗う時は、卵の殻1～2個分を細かく砕いて入れ、3分の1の量の水を入れてゆすります。すると、ピンの中がピッカピカに。

楽しくおそうじをして、気持ちよく新年を迎えましょう。

(イラスト：福澤 邦子)

シリーズ その38

ちよつと いいお話



冬は感染症の季節、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は、毎年冬になると流行します。今冬は新型のノロウイルスが流行するといわれています。早めの対策で感染症を予防しましょう。

冬流行するインフルエンザ&ノロウイルス感染症に注意しよう!!

感染予防の基本は、日々の手洗いとうがいの励行

ノロウイルス感染の症状

ノロウイルスは感染力が強く、元気な方から小児・高齢者まで発症する危険性があります。



石けんと流水で手洗い

- ①感染してから24~48時間で発症。
- ②主症状は、突然の激しい吐き気と嘔吐、下痢です。
- ③他にも腹痛、発熱、倦怠感、悪寒などがあります。
- ④2~3日で落ち着きますが、小児・高齢者は脱水症状、体力消耗により重症化する事があります。嘔吐物による窒息にも注意が必要です。※便からは1~2週間以上ウイルスが排出されることがあるので取り扱いには注意しましょう。

ノロウイルスに感染してしまったら

- ①外出は控えて部屋でゆっくり休みましょう。人にうつす危険があるため会合への参加や人混みへの外出は控えましょう。
- ②感染した方の嘔吐物や便を片づける時には、マスク・手袋・ビニールエプロンをつけて行いましょう。
- ③片付けた後は、石けんと流水でしっかり手洗いをしましょう。
- ④家族の共有する場所・食卓・トイレ・ドアノブ・スイッチなどの消毒・清掃を行いましょう。
- ⑤感染した方はトイレの手拭きタオルなどの共有をしないようにしましょう。
- ⑥嘔吐や下痢などの症状がある方の食事は、別の器に取り分けましょう。



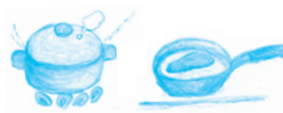
タオルの共有はしない

日常に行う感染予防



冬は感染症の季節

- ①手に付いたウイルスが口から入る事を防ぐために、石けんと流水でしっかり手洗いをしましょう。特に食事の前、トイレの後、外出からの帰宅時は必ず行いましょう。
- ②加熱が必要な食品は、しっかり加熱しましょう。(85℃、1分以上)
- ③生物(なまもの)の調理に使用した器具は、十分に洗浄・消毒しましょう。
- ④ノロウイルスやインフルエンザなどの流行時は、コップ・食器・ペットボトルの回し飲みは控え、鍋料理でも取りばしを使うようにしましょう。
- ⑤食卓・トイレ・ドアノブ・スイッチ等、共有して触れる場所の消毒・清掃をしましょう。
- ⑥嘔吐や下痢などの症状が止まらない場合は、早期に病院を受診しましょう。



しっかり加熱

まめめひとり言

1'm English teacher!

私は、一年ほど前から英会話を習っている。学生時代から英語の成績が良かったわけじゃないけれど、英語は好きだった。「今になってどうして?」と言われたが、たまたまいろいろなタイミングがあったから。毎週一回、一時間のレッスン。会話は成り立たず、わからないことがたくさんあるけれど、楽しくやっている。

レッスンの始めには、「先週末はどうだった?」と聞かれ、それをほとんど単語で伝えている。ある日、いつものように聞かれた際に、私が発する単語を先生が繋げて文章にしていた。そこで私は伝えたいことが伝わり、先生に思わず「Perfect!」と言った。先生は苦笑いして「1'm English teacher!」と返した。

こんな会話をしているが、英会話を習い始めて変わったことがある。海外旅行に行った際に、外国人の方に対して、写真を撮ってほしいなど、簡単なことなら話しかけられるようになった。「私の英語、伝わるじゃん」と思えたことが、行動につながったのだと思う。

上達しているかはわからないけれど、行動力はアップしたようだ。



～飯田市結婚相談所の活動をお知らせします～



飯田市結婚相談所では、婚活の相談支援と婚活イベントの実施を通し、皆様が人生のよきパートナーと出会えるよう、お手伝いをさせていただいております。近年はご相談される方の年齢層が広がり、それぞれ多様なニーズを実感しています。

今回は、皆様からの声にお応えして実施した婚活イベントの報告をいたします。

『親同士のお見合い』 10月25日(日)実施

昨年度実施した『親御様向け婚活支援特別講演会』の中で、参加者の親御様から「今後も親同士の交流を深める機会を作ってほしい」「親同士のお見合いを実施してもらえないか」という声を多数いただいたため、今年度初めての企画として、『親同士のお見合い』を開催しました。当日は37名の親御様が参加され、それぞれのお子様のプロフィールカードをもとに、積極的な情報交換が行われました。



最終的に10組の親御様同士が、お子様のお見合いの約束を含め、今後に向けての第一歩を踏み出されました。親御様の熱心なご様子から、お子様に対するあたたかな親心が感じられました。



『第21回ときめき出会いパーティー』 12月6日(日)実施



シルクプラザにて行われた『第21回ときめき出会いパーティー』には、男性・女性あわせて37名の方が参加されました。今回は、『モテ男・キラ女子のコミュニケーション術』と題し、コミュニケーションアドバイザーの鈴木 優子氏を講師に迎え、婚活に役立つコミュニケーション術についてのセミナーを実施しました。その後の参加者同士のローテーショントーク・食事タイムでは、前半のセミナーで学んだコミュニケーション力

を発揮され、皆さんが積極的に会話する様子が伺えました。今回のパーティーでは8組のカップルが誕生し、それぞれのカップル同士で、今後の熱い約束が交わされました。



「地域福祉活動推進研修会」を開催しました

地域福祉の向上を図ることを目的に、11月28日（土）に鼎文化センターにて「地域福祉活動推進研修会」を開催しました。

第一部の講演では、㈱ケイシステムズ 福祉・まちづくり事業部長 地域活動プランナーである木原 勇氏を講師に迎え、「地域の支え合いによる、安心して暮らせるまちづくり」について、東日本大震災の事例を交えながらのご講演をいただきました。



第二部のシンポジウムでは「やらまいか！地域のみんで見守り・支え合い」と題し、東野地区・三穂地区・鼎地区の健康福祉委員会代表者の方より、地区内における福祉活動の取り組み事例を発表していただきました。三地区とも取り組み方は違いますが、それぞれ地区の状況にあわせた福祉活動が積極的に行われていることが紹介され、この研修会を通して参加者の皆さんと「地域の見守り・支え合い」について、学び合うことができました。



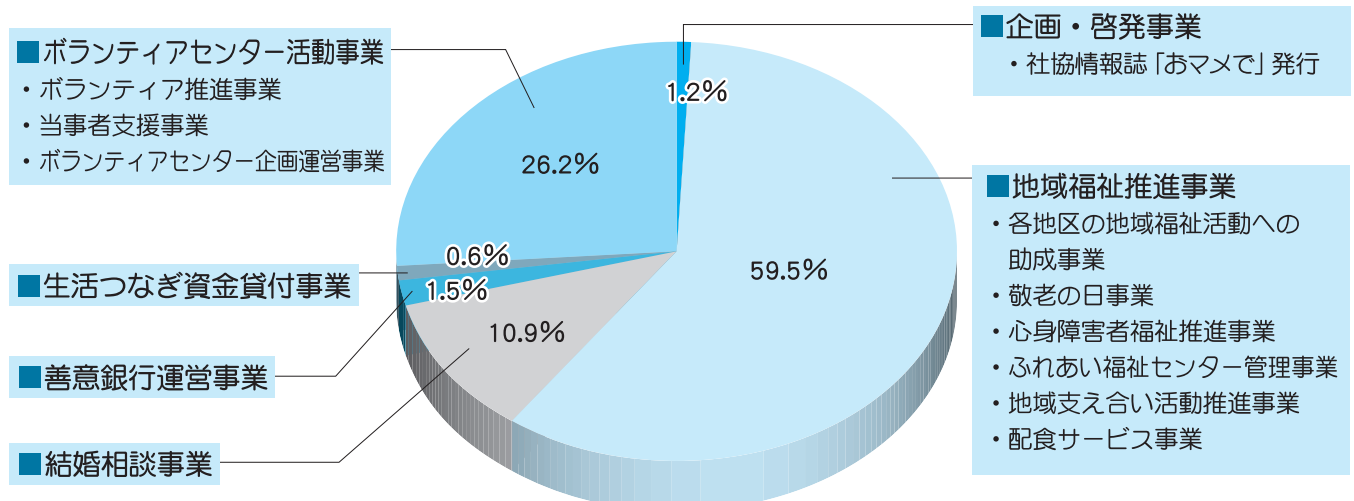
社協会費納入にご協力いただき ありがとうございました

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27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、とりまとめ・納入にご協力をいただき、ありがとうございました。

平成27年度総額 4,140,600円

1号会員会費(市内の加入世帯)	4,092,600円	1世帯あたり150円×27,284世帯
2号会員会費(社会福祉に関する団体)	15,000円	1,000円×15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。





マメ太郎

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12話 まいさほ飯田って!?



職員役：市瀬 邦子 支援者役：正木 一彦

第11話 不審な電話に気をつけて!!



職員役：村松 あかね 相談者役：田中 由美子



読者のコーナー

皆様からお寄せ頂きましたハガキ・メールの中から、86号の感想を、一部抜粋してご紹介します!

「夏休み高校生ボランティア活動報告」を読み、東日本大震災や原発事故の事を風化させてはいけないと思いました。ボランティアに参加し、勉強する高校生がいるという事、素晴らしいと思いました。

伊賀良 50代男性

ベルマークの一覧表は、大切にしておきたいと思います。

竜丘 70代女性

ひいおばあちゃんが100歳で上寿のお祝いをしました。次の目標は茶寿(108歳)だと言っています。

上郷 9才女児

還暦を過ぎましたが、次は白寿を目標にして健康で過ごしたいと思います。

南信濃 60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
 (さんとびあ飯田 飯田市社協内)
 電話 53-3182
 FAX 53-3183
 HP http://www.iidashakyo.or.jp

大募集！ 各種講座募集します！

朗読ボランティア入門講座

日程 第1回 H28.2.19 (金)
 第2回 H28.2.26 (金)
 第3回 H28.3.4 (金)
 第4回 H28.3.8 (火)
時間 10:00~12:00
場所 さんとびあ飯田3F
 第1・2講習室
対象者 朗読ボランティアに興味・
 関心のある人
定員 20名
申込締め切り H28.2.16 (火)

おまめで体操教室

【日程】 毎月第3水曜日
【時間】 11:00~11:30
 (今後の開催日 H28.1/13、
 2/17、3/16)
【場所】 さんとびあ飯田2F
 社会適応訓練室
【参加費】 無料



ご近所・お友
 達などお誘い
 あわせのうえ
 奮ってご参加
 ください。

傾聴ボランティアスキルアップ講座

日程 H28.3.15 (火)
時間 10:30~15:30
場所 さんとびあ飯田3F
 第1・2講習室
対象者 傾聴ボランティア
 活動中の方
講師 内山 二郎 氏
定員 30名
申込締切 H28.3.8 (火)
 ※傾聴ボランティアグループ
 おひさま主催です。

まめボラ (ベルマーク作業ボラ) 日程 1月22・23日 2月26・27日
【毎月第4金曜日午後、第4土曜日午前】 3月25・26日 **【場所】** さんとびあ飯田ボランティアルーム
 13:30~16:30 9:00~12:00
 どなたでもお気軽にお越し下さい。

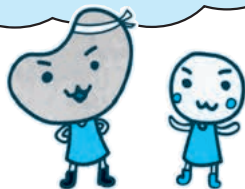


ちょっと
 一息

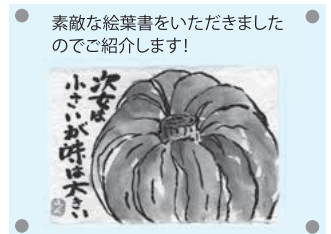
「おまめで」クイズ???

今回は社協報「おまめで」87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。

ホームページからも回答いただける
 ようになりました！ご意見感想を
 お待ちしています！
 omamede@iidashakyo.or.jp



- ニス塗りテーブルの輪ジミに効果的な調味料は？
- 感染症予防のために効果的な手洗いは、石けんと〇〇。
- 生活や就労などでお困りの方へ総合的な支援を行っ
 ている機関は？
 (ヒント：〇〇〇〇飯田)



応募要項

52

〒395-0024
 飯田市東栄町三〇八一
 さんとびあ飯田
 飯田市社会福祉協議会
 「おまめで」編集委員会
 行

- クイズの答え
- 住所
- 氏名
- 年齢
- 電話
- 「おまめで」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88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。

86号クイズの答え・当選者

答え 第1問: 99歳 第2問: 5,000個 第3問: おまめで体操教室
今回は応募総数55名、全員正解でした！

当選者: 岩下 ゆめ子様(上郷)、塩沢 敢様(龍江)、
 ペンネーム: ポラリス様(竜丘)、松原 浩様(伊賀良)、
 清水 祥子様(千代)
 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☆

第59回 飯田市社会福祉大会



平成28年

とき **2月16日** 火

受付 12:20~
開会・表彰式典 13:00~
基調講演 14:00~(90分)
閉会 15:45

基調講演

講師 **つゆのまるこ 露の母 姫氏**

演題 **一人ひとりのやるべきこと
『自分の持ち場で地域づくり』**

ところ **飯田文化会館** ホール

テーマ **人と人がつながり
支え合う地域づくり**

入場無料

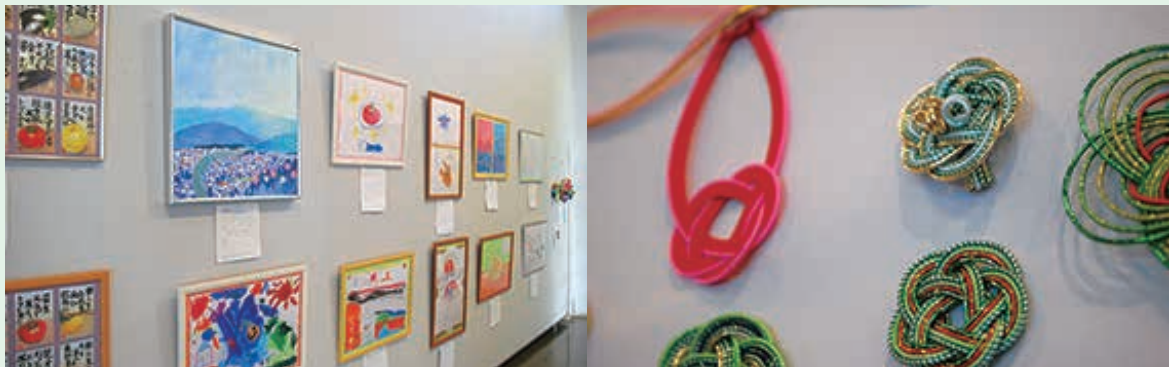
手話通訳
・要約筆記あります

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**

障がい者文化芸術作品展を開催しました



1面の“スマイルさん”で特集した『障がい者文化芸術作品展（11/3～8実施）』には、絵画・手芸・工芸・書道・写真の5部門で、合計65点の力作が出展されました。
皆様からの出展作品は、次回ご紹介させていただく予定です。お楽しみに！