

スマイルさん



いいだ

社協情報
おマメで

第88号 増ページ号

～住み慣れた地域で、
自分らしく暮らし続けるために～

「おマメで劇団」は、市内四ヶ所(いいだ・かなえ・かわじ・南信濃)の地域包括支援センターの職員で構成されています。実際に地域で起こり得る、高齢者の皆さんを取り巻く様々な問題について、広く理解を深めていただくことを目的として、この活動が始まりました。各地区の様々な研修会等で寸劇を行っ

動を紹介します。

「おマメで劇団」は、市内四ヶ所(いいだ・かなえ・かわじ・南信濃)の地域包括支援センターの職員で構成されています。実際に地域で起こり得る、高齢者の皆さんを取り巻く様々な問題について、広く理解を深めていただくことを目的として、この活動が始まりました。各地区の様々な研修会等で寸劇を行っ

二〇二五年には、日本の高齢者(六五歳以上)人口は三五〇〇万人に達する、と言われています。このような状況の中で、高齢者の皆さんを支える地域社会の実現については、国をあげた取り組みが行われています。

「おマメで劇団」

平成 28 年 3 月
発行 月 3 日
発行 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
さんとおマメ
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 災害時の取り組み
- 3 面 ベルマーク収集報告・ボランティア交流研修会
- 4 面 第59回飯田市社会福祉大会開催
- 5 面 赤い羽根共同募金
- 6・7 面 障がい者文化芸術作品展
- 8 面 ちょっといいお話
- 9 面 先人の知恵
- 10 面 おマメで4 コマ劇場
- 11 面 おマメの部屋
- 12 面 情報コーナー



この日は、松尾・下久堅・上久堅地区の民生児童委員協議会の合同研修会において、同劇団の寸劇が行われました。認知症が少しずつ進行し始め、独り暮らしに不安や寂しさを感じながらも、住み慣れた家で暮らし続けたい、という思いがある高齢者の「はるさん」。そこに、近所の友人や悪徳業者などが登場し、少しずつ「はるさん」の生活に変化が現れ始めていく、といった内容です。独り暮らしの認知症の高齢者の方を、地域でどのように支えていけるか、といった課題を、みんなで考えていきたいという思いで作った寸劇です。

今後も「おマメで劇団」は活動を広げていく予定です。研修会等で寸劇を上演ご希望の場合には、お住まいの地区の担当の地域包括支援センターにご相談ください。

この日は、松尾・下久堅・上久堅地区の民生児童委員協議会の合同研修会において、同劇団の寸劇が行われました。認知症が少しずつ進行し始め、独り暮らしに不安や寂しさを感じながらも、住み慣れた家で暮らし続けたい、という思いがある高齢者の「はるさん」。そこに、近所の友人や悪徳業者などが登場し、少しずつ「はるさん」の生活に変化が現れ始めていく、といった内容です。独り暮らしの認知症の高齢者の方を、地域でどのように支えていけるか、といった課題を、みんなで考えていきたいという思いで作った寸劇です。

ており、それぞれの職員が、プロ顔負けで迫真の演技をします。ときには鑑賞者の笑いや涙を誘う、臨場感あふれる寸劇だと評判です。



飯田市社会福祉協議会が行う 災害時の取り組み

市内で災害が発生した場合は、飯田市社会福祉協議会が中心となって災害ボランティアセンターを立ち上げ、被災者宅等へのボランティア派遣の支援体制を構築していきます。それには日頃から災害時の備えや訓練をしておくことが重要であることから、当社協では災害救援ボランティア（セーフティーリーダー）の養成と、災害ボランティアセンターの立ち上げ訓練を実施しました。

『災害救援ボランティア養成講座』 12月6・13・19日 実施

災害救援ボランティア（セーフティーリーダー）とは、災害復興へのボランティア活動に必要な知識を持ち、災害ボランティアセンターに集まるボランティアのリーダー的存在となる人材です。講座では、実際に行われた県内の災害ボランティアの活動紹介や、ケガへの応急措置と心肺蘇生法、災害時のリーダーシップや安全衛生について、



3日間をかけて学んでいただきました。

講座を修了された16名の参加者へは、災害救援ボランティア推進委員会より「セーフティーリーダー認定証」、飯田広域消防本部より「上級救命講習修了証」が授与されました。今後も、災害救援ボランティアに関する最新の情報提供と、修了者同士のネットワークを築くために、フォローアップ講座を定期的開催する予定です。



『災害ボランティアセンター立ち上げ訓練』 1月30日 実施



当社協の職員と災害救援ボランティア養成講座受講修了者の計66名により、災害ボランティアセンターの立ち上げ訓練を行いました。梅雨前線による大雨で天竜川が増水し、松尾明区周辺が浸水被害にあったとの想定で、災害発生時の騒然とした雰囲気をイメージしながら、ボランティアの受け入れをスムーズに行うための訓練

を行いました。災害ボランティアセンターでは、被災者の要望とボランティアの技能を適切に素早く結びつけること（マッチング）が最も重要です。「想像していたよりも、うまくいかなかった」という声が多く聞かれ、継続して訓練を行っていくことの重要性を感じました。



東日本大震災被災地支援活動『まめボラ』～平成27年度実施報告～ 岩手県山田町立船越小学校へ ベルマーク210,891.9点を贈呈しました

東日本大震災被災地支援活動として平成26年度から開始したベルマークの収集について、今年度は市内20地区の自治振興センターや公民館、また小・中学校や高等学校に収集箱を設置していただくことができ、多くの市民の皆様のご協力により210,891.9点が集まりました。またベルマークの仕分けには、延べ145名のボランティアさんにご協力いただき、平成28年2月23日、岩手県山田町社会福祉協議会を通じて、山田町立船越小学校へ贈呈することができました。21万点余という大きな点数に、船越小学校の校長先生より驚きと感謝のお言葉をいただきました。船越小学校では昨年度お送りした点数と合わせ、学校で必要な物品と交換されるそうです。今後も東日本大震災復興支援活動として、ベルマーク収集を継続していきます。皆様のご協力をお願いいたします。



仕分け作業の様子



(左)船越小学校校長先生
(右)山田町社会福祉協議会 阿部さん

飯伊ブロック ボランティア交流研究集会在開催されました。

飯田下伊那の各地域で活動されるボランティア団体の皆さん同士で情報交換等の交流をしながら、住みよい地域づくりを進めていくことを目的に、2月7日(日)に「飯伊ブロックボランティア交流研究集会」が開催され、256名が参加されました。飯田下伊那の特産物やボランティア団体の作品を持ち寄った「持ち寄り特産市場」、各ボランティア団体の代表者4名による「活動発表&情報交換会」、各社協で持ち寄った地元の商品が当たる「抽選会」を通して、参加者全員で楽しみながら活発な交流を行うことができました。



こんなに大勢の皆さんが集まりました



持ち寄り特産市場の様子



当日の運営に協力してくれた、
飯田風越高等学校生徒会の皆さん
と、マメ太郎・マメ子

第59回 飯田市社会福祉大会 開催



～人と人がつながり支え合う地域づくり～

2月16日(火)に飯田文化会館ホールにおいて、第59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、表彰状および感謝状が贈呈されました。

講演においては、露の団姫(つゆのまるこ)氏を講師に迎え、“一人ひとりのやるべきこと『自分の持ち場で地域づくり』”と題して、落語と講演をしていただきました。随所に笑いを盛り込みながら、仏教を題材にした楽しく分かりやすいお話で、会場は笑顔とあたたかな空気に包まれました。

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) 9名

岩崎 澄子(上郷)	近藤 和子(南信濃)	近藤 隆子(松尾)
清水 八重(千代)	田中 登志子(龍江)	中島 茂(上郷)
西塚 孝義(鼎)	御園 和子(橋北)	宮澤 俊明(座光寺)

◆大会長表彰(社協会長表彰) 7名

五十君 啓司(鼎)	石田 邦子(座光寺)	近藤 ウラ子(南信濃)
澤柳 憲彦(龍江)	清水 好信(上久堅)	林 正廣(龍江)
宮内 七郎(下久堅)		

(2) 社会福祉事業協助者

◆大会長感謝状 34名 13団体

伊原 耕作(鼎)	岩嶋 和代(千代)	大場 君江(橋南)
小椋 ふみ子(橋北)	柏木 延子(千代)	川上 久子(橋北)
佐々木 貴子(橋南)	清水 君子(千代)	清水 千波子(千代)
清水 つや子(千代)	清水 保江(千代)	鈴木 美恵子(龍江)
田畑 達夫(伊賀良)	寺岡 隆子(千代)	夏目 健三(丸山)
西尾 裕(名古屋市)	林 悠司(川路)	福島 とみ彥(上久堅)
藤本 幸千(千代)	古川 直子(上郷)	宮脇 弘行(龍江)
矢澤 ふみ子(上郷)	山口 ナツ子(千代)	山口 憲子(千代)
山崎 照子(上村)	山下 さちほ(上郷)	山田 俊子(上郷)
山内 依志子(松尾)	匿名6名	

- ・アンサンブル・ファンファーレ
- ・エース企画
- ・有限会社 長姫総合サービス
- ・久保田製菓 有限会社
- ・シチズン時計
マニュファクチャリング 株式会社
- ・株式会社 外松
- ・株式会社 中村

- ・南信三菱自動車販売 株式会社
- ・ピアゴ 飯田駅前店
- ・丸昌稲垣 株式会社
- ・三菱電機 株式会社
中津川製作所 飯田工場
- ・りんご並木の街 飯田まつり協議会
- ・和田小学校



赤い羽根共同募金



平成27年度の赤い羽根共同募金運動（平成27年10月1日～12月31日）にご協力いただきました寄付者の皆様をはじめ、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27年度募金報告

目標額 15,300,000円

募金額 15,461,938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	11,042,421	市内全地区のご家庭から
法人募金	2,970,100	市内企業1,089社の皆様
街頭募金	868,315	市内各地区の店舗や行事にて、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	258,102	龍江小学校・旭ヶ丘中学校・飯田西中学校・飯田東中学校・飯田市役所関係機関の皆様
歳末たすけあい募金	323,000	飯田ダンススクール・元善光寺婦人会・浄土宗青年会・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・綿半ホールディングス・個人募金をお寄せ頂いた皆様
合計	15,461,938	

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、日赤奉仕団の皆様や、多くの高校生がボランティアとして協力していただきました。着くみも登場して、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
- ◎民間福祉施設の備品購入へ助成 ◎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・障がい者移送車輛等の整備他）

龍江小学校・旭ヶ丘中学校・飯田西中学校・飯田東中学校の皆様が、学校募金に協力していただきました。



（飯田西中学校）



《ありがとうメッセージ》

古い三輪車をずっと使っていましたが、園児数も増え数も足りず困っていました。新しい三輪車が来て、子どもたちもうれしそうに乗っています。ありがとうございました。（私立保育園）



《ありがとうメッセージ》

新しい本として紹介しました。学校のみんなに読んでもらいます。（下久堅小学校）



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>

障がい者文化芸術作品展

平成27年11月3日(火)～8日(日)

昨年11月に飯田市美術博物館にて開催しました「障がい者文化芸術作品」の全作品をご紹介します。展示期間中にお越しいただけなかった皆様も、出展作品をお楽しみください。



「紅葉」
障害者生活ケアセンター



「夏の色」
ひげの作者 クロヤギ



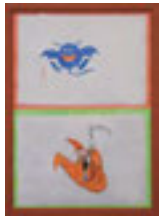
「秋の色」
ひげの作者 クロヤギ



「午後4時」
ヒナリ



「ピカピカリんご」
村田 絢衣



「モンスター達」
吉川 璃保



「ジャジャー」
糸魚川 暁



「太陽」
井上 佳映



「空の散歩」
岩井 優希



「RYUarT」
中島 竜登



「海賊船」
松村 空良



「SHINSHU」
渡邊 月



「(ミリオンワールド)フルコース」
酒井 朝晴



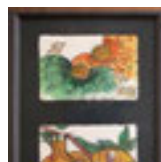
「夏の花」
吉川 由里子



「コスモス」
吉川 由里子



「絆～きずな～」
南原苑 療育班



「ハローウィン」「ざくろ」
長谷部 恵子



「おさかな」
辻元 勝



「すいか」
牧 一雄



「わたしの好きな物」
熊谷 やよい



「すいか」
横幕 美代子



「スイカねことミニーちゃん」
竹中 由香里



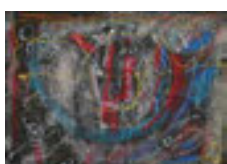
「スーパーボーイ」
池上 利博



「テルくんとお買い物したよ」
小野 弘幸



「はなび」
米山 信幸



「銀河のすもう」
吉川 敦彦



「くだものおまつり」
前田 啓子



「みんなともだち」
酒井 喜春



「レースのピナップル編み」
林 ゆり子



「バッグとポーチ」
空



「くす玉」
原 充子・原 友子



「三びきの子ブタ皿」
今村 清司



「くいのみ茶わん」
今村 清司



「梅の花（水引細工）」
牧島 敏弘



「お花畑」
前川 昭喜



「ダストボックス」
西尾 南美



「帽子」
滝沢 唯果



「かき」
小平 賢人



「パン皿」
林 楓



「トムとジェリー（ねことねずみ）」
池上 利博



「オレの顔」
高林 三郎



「ぼくの顔」
三石 知彦



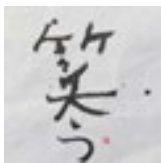
「龍翔鳳舞」
水野 愛子



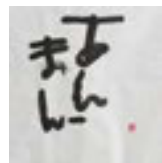
「安全運転」
船澤 基美



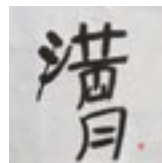
「酒」
松尾 靖



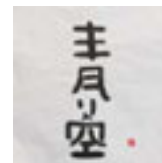
「笑い」
芦澤 章代



「あったか〜い」
木下 美夏



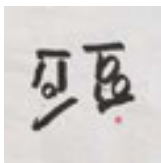
「満月」
北原 昭子



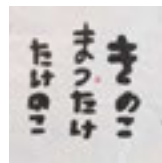
「今年もがんばりましょう」
伊藤 秀和



「栗ごはん」
竹内 好幸



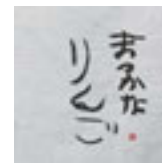
「すし」
高谷 良一



「秋の味覚」
小池 悠介



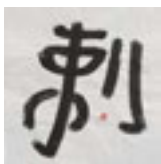
「山」
石川 由美



「りんご」
大野 光子



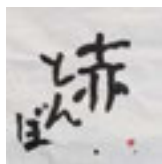
「月」
田中 仁



「刺身」
柴田 司郎



「山」
唐沢 知己



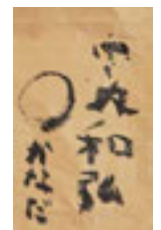
「秋夕やけ」
木下 恵子



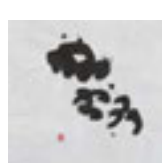
「まるほん」
久保田 春季



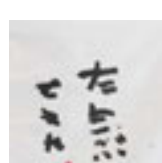
「福」
小木 曾昇



「南原苑」
宮内 和弘



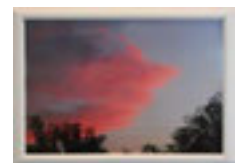
「おかあさん」
窪田 将巳



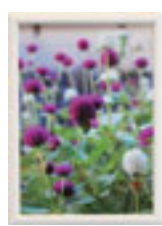
「たんこぶできた」
木越 靖子



「大宮のお祭り」
村松 信司



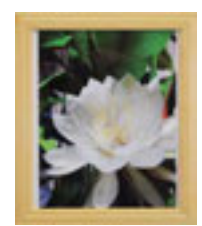
「夕焼け・大焼け」
シロヤギ



「紅白咲合戦」
シロヤギ



「火振り」
伊原 耕作



「月下美人」
新井 武夫

ご出展・ご来場
ありがとうございました。

シリーズ その38

ちょっといいお話

—腸内環境を整え、健康で長生き—



最近ストレスや食生活の乱れで、若くても腸年齢の高い人が増えています。腸年齢が若ければ、年齢を重ねても健康的な生活を送ることができま



腸を健康にすると免疫力がアップする。腸は健康長寿や元気のキーワード。

腸の働きは？

食べたものを消化する、体の免疫系細胞や脳が幸せを感じる物質を作る。

腸内細菌は？

3万種類以上1千兆個。善玉菌（ビフィズス菌など）が免疫力アップや健康維持の働きを担う。

腸年齢って？

善玉菌優位の状態にすると腸年齢を若く保つことができ、老化現象で悪玉菌が増えると腸の活動が鈍化し腸年齢が高くなる→免疫力が低下し病気のリスクが高くなる。

50歳以降に気をつけたい食生活や暮らし方

1

善玉菌のえさとなる発酵食品や色の濃い野菜をしっかり取る

腸内環境をよくするため、昆布や、わかめ、豆類、くだもの、野菜などの食物繊維、納豆やヨーグルトなどの発酵食品、活性酸素を除去してくれる色の濃い野菜をしっかり取る。



2

炭水化物は控える“ホワイトフード”は要注意で、肉は必要

炭水化物はとりすぎると体内で活性酸素の発生源に。食べるなら白米や白いパンなど“ホワイトフード”は避けて、玄米や全粒粉のパンなどを。肉や魚などは週に2～3回。肉はヒレやもも肉、ささ身など脂身の少ない部位を選ぶ。



3

激しい運動ではなく、深呼吸できる運動を

運動は、体をゆっくり動かし、酸素をたくさん取り込むことができる有酸素運動がおすすめ。運動後に筋肉痛になるような激しいものは、体に過度の負担をかけ、活性酸素を多く発生させるので避けたい。



あなたは大丈夫？

腸内環境チェック

- 強いストレスを抱えている
- 白米やパスタが大好き
- 食品添加物は気にならない
- ヨガやウォーキングはしない
- 発酵食品は苦手
- 甘いものが好きである
- 冷え性、または体温が低い
- 年齢が50歳以上である

判定

当てはまる数が多いほど、腸内環境が悪くなっている可能性が大きくなる。1～2個なら安全圏。

まめのひとり言

発気揚々

長野県出身力士、御嶽海関の活躍が目覚ましい。入門四場所所で幕内に昇進というスピード出世で世間を賑わしている。今年の初場所は初の負け越しであったが、これからの成長が楽しみだ。私には、御嶽海関入門前から注目している人たちがいる。それが大相撲の裏方のひとつの行司だ。行司と言えば、「はっつけよい、残った」と力士に喝を入れ、綺麗な装束を着て相撲を裁いている人と思われがちだが、多くの仕事を抱えており、場内放送や番付書きも仕事のひとつだ。行司も力士と同じく番付があり、序ノ口から立行司まで八段階あり、六十五歳で定年となる。「木村庄之助」と言えば、なんとなく聞いたことがあるのではないだろうか？

数年前、名古屋場所を観戦した私目を惹かれたのは、ある行司の動きだった。美しいのは装束だけでなく、その動き。一つ一つがとても丁寧で堂々としており、しかし主役の力士よりも少し控えめに居る。取り組みの裁きに注目すると、土俵上で素早く動く二十代・三十代の力士を避けながら、足元を見ることも忘れず、かつテレビカメラの邪魔にならない位置で、時には中腰になって取り組みを裁く。美しさだけでなく、身体能力の維持も必要なのだ。控えめながらも一生懸命な裏方の仕事が出来れば何事も成り立たない。原稿を書きながら、自分の仕事を振り返る機会にもなった。



※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。

先人の知恵

片付け・収納編

入園・入学・進学・就職などで環境が変化するのを機会に、片付けに挑戦してみてもいいでしょう。いくつかのテクニックを紹介します。

部屋の片付けが上手くなる収納のコツは。。。

- ・ いらぬものは捨てる
- ・ モノの定位置を決める
- ・ 隙間スペースを有効に活用する

○ 保育園・幼稚園や学校から持ち帰った作品は写真に撮って保存

お子さんが一生懸命書いた習字や絵、頑張って作った工作などは、なかなか捨てられませんが、全部そのまま保存しておくのも大変なことです。特別な物以外は写真に撮っておけば、見たい時に見られ場所もとれません。

○ あふれるおもちゃの楽チン収納テクニック

おもちゃは1か所に集めてしまう。細かいものはボックスに、大きな自動車の様なおもちゃは、車が入る車庫スペースを作ってあげる。



○ 一時的に物を保管する箱を用意する

散らかっているものはなんでも、とりあえずこの箱に放り込んでおく。定期的に整理し、必要がないとわかったら、処分する。

○ タンスの引き出し収納はたたみ方のワザでうまくいく

靴下

◆ たたみ方

(2つ折りの場合)

- ① 左右を合わせる
- ② ゴムの部分を返してまとめる



◆ たたみ方

(3つ折りの場合)

- ① 左右を合わせ3つ折りにする
- ② ゴムの部分を裏返す



ストッキング・ズボン下

◆ たたみ方

- ① 両足を重ねる
- ② 半分に折る
- ③ さらに半分に折る
- ④ ウエストのゴムを折り返して全体を包み込む



ショーツ・ブリーフ

◆ たたみ方

- ① 広げたままの状態ですごう折にする
- ② 半分に折りたたむ
- ③ ウエストのゴムの部分に入れて形を整える



○ 天井近くにものを置く

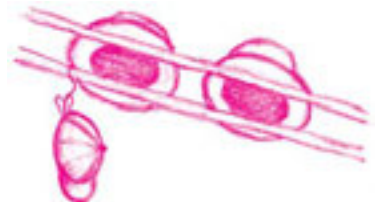
天井近くにハンモックを吊るして収納スペースにする。軽いぬぐるみなら、たとえ落ちて大丈夫。

(イラスト：福澤 邦子)



○ 突っ張り棒2本で帽子コーナー

押入れの天井近くに突っ張り棒を2本渡し、上に帽子を載せる。吊り下げてもOK。





社協職員
による

おマメで4コマ劇場



マメ太郎

作：林 篤史（地域福祉課）

マメ子

第14話 出前福祉講座ってなに？



職員役：北原 由紀子 先生役：白田 依子

第13話 介護予防サポーター募集中！！



職員役：萩原 益代 市民役：佐々木 美和



読者のコーナー

皆様から寄せ頂きましたハガキ・メールの中から、87号の感想を一部抜粋してご紹介します！

障がい者文化芸術作品展に出展された林さんの作品に、興味を魅かれました。どれだけの時間と手間をかけて作り上げたのか、その作業に彼女の熱意を感じました。

茨城県 30代男性

先人の知恵のお掃除が、とてもためになりました。年末の掃除に家にあるものが活用できると知って、さっそく試しました。

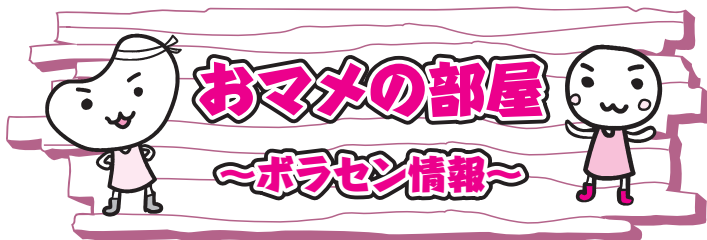
下久堅 60代女性

障がい者文化芸術作品展を通して、大勢の人たちに障がい者の理解を深めてもらえる場ができていることが、とても嬉しく思いました。

伊賀良 50代女性

4コマ劇場を読み、まいさほ飯田のことをはじめて知ることができました。

上久堅 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
 (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>

「ボランティアはじめて講座」開催します。

ボランティアを始めたいけど、何をしたらいいのかな…。



「〇〇ボランティア入門講座」って、よく見るけど、何をするのかわからないし…。
 講座の開催場所が遠くて行きづらい…。

【講座内容】

- ・点字 ・点訳 ・朗読 ・傾聴 ・手話
- ・要約筆記 ・車いす介助体験
- ・玉すだれ・マジック
- (演芸ボランティア) etc

【開催日程】

- 4/16(土) 竜丘公民館
- 4/30(土) さんとびあ飯田
- 5/14(土) 伊賀良公民館

【時間】 9:00~16:00

【対象者】

- ・高校生以上でボランティアに興味のある方
- ・飯田市内でボランティア活動ができる方

【定員】 30名 **【参加費】** 無料

どの会場も内容は同じです。ご都合の良い会場をお選びください。

お申し込みは、飯田市ボランティアセンターまでお電話ください。
 締切は、各会場の開催日1週間前です。

この機会に新しい一歩を踏み出してみませんか？
 あなたにあったボランティアがきっとみつかりますよ。
 お気軽にご参加ください。

※「はじめて講座」は、社協で開催する各入門講座のご紹介です。年度内で開催する各入門講座の日程は、社協報おマメで、広報いいだ、飯田市社協HP等でお知らせします。

まだまだ集めています。被災地支援のための
 ベルマーク収集にご協力ください。

まめボラ (ベルマーク作業ボラ) 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

【場所】 さんとびあ飯田2Fボランティアルーム

- 4月22・23日
- 5月27・28日
- 6月24・25日

初めの方も大歓迎!!
 どなたでもお気軽にお越しください。

「おうちでボランティア」
 おうちでできるボランティアのご紹介です。

不用になったタオル・バスタオル・Tシャツ等(洗濯済のもの)を15センチ×20センチ位の大きさに切って、飯田市ボランティアセンターまでお届けください。介護の現場で清拭用として利用させていただきます。

※不用になったタオル等はあるけれど、家では切れない方は、ボランティアセンターまでご一報ください。



掲 示 板



平成28年度

ボランティア活動保険

更新は
お済み
ですか？



ボランティア活動中のさまざまな事故による
ケガや損害賠償責任を補償します！



年間
保険料

- ◆基本タイプA……300円 ◆天災タイプA……430円
- ◆基本タイプB……450円 ◆天災タイプB……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、加入をおすすめします。
- ☆加入の際は印鑑が必要です。
- ☆ボランティア行事用保険の取り扱いもごさいます。
- ☆詳細は飯田市社会福祉協議会へお問い合わせください。

●この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社と一括して契約を行う団体保険です。



申し込み・問い合わせ 飯田市社会福祉協議会 TEL 0265-53-3180

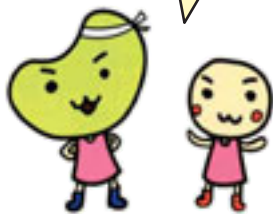


ちょっと
一息

「おマメで」クイズ??

今回は社協報「おマメで」88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ください。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ご応募
いただけるようになりました！
ご意見ご感想もお待ちしています！
omamede@iidashakyo.or.jp



- 1 地域包括支援センターの職員で構成している劇団の
名称は？
- 2 ベルマークの仕分けに協力していただいたボラン
ティアさんの延べ人数は？
- 3 地域の介護予防教室で活躍するボランティアさんの
名称は？ (ヒント：○○○○サポーター)

応募締切 4月末日(当日消印有効)

クイズの答えと当選者は、89号誌面にて発表します。
※ご応募の際にお書きいただいた個人情報、当選者の発表及びプレゼント
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。

87号クイズの答え・当選者

答え 第1問:マヨネーズ 第2問:流水 第3問:まいさぼ飯田

今回は、応募総数 42 名中、34 名の方が正解でした!

当選者 熊谷 美夫様(松尾)、片桐 麻美様(橋北)、小口 美恵子様(東野)
福田 千文様(東野)、ペンネーム 森のくまさん様(山本)
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<ハガキで応募される場合>

52

〒395-0024

飯田 さんとびあ飯田
飯田市社会福祉協議会
「おマメで」編集委員会 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