

スマイルさん



## 伝えたい想いを 踊りに込めて

フラダンスはハワイの伝統的な民族舞踊で、神様への祈りを表現するため  
にできた踊りだそうです。一つひとつ

きました。

フラダンスはハワイの伝統的な民族舞踊で、神様への祈りを表現するため  
にできた踊りだそうです。一つひとつ

フラダンスはハワイの伝統的な民族舞踊で、神様への祈りを表現するため  
にできた踊りだそうです。一つひとつ

フラダンスはハワイの伝統的な民族舞踊で、神様への祈りを表現するため  
にできた踊りだそうです。一つひとつ

### 障がい者趣味教室 「フラダンス教室」

障がい者趣味教室

第 91 号

平成 28 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](mailto: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 10・11月の事業実施報告
- 3面 社協会費納入の御礼・善意銀行
- 4面 ちょっといいお話
- 5面 イヤープレートづくり
- 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

8面に、今年度実施の障がい者趣味教室の実施報告を掲載しています。  
あわせてご覧ください。



の手の動きには手話の要素が盛り込まれており、自分の伝えたい気持ちをイメージしながら踊ること、相手に想いが届くのだそうです。この日は、「魚を食べてしまったから、また釣りに行こう!」という内容の踊りをしました。参加者の皆さんは「魚の踊りが楽しかった!」「良かった!アロハ!」と、さわやかな汗を流しながら、満面の笑みで感想を話してくださいました。

今後も当社協ではこのような企画を通して、障がいのある方の社会参加を応援していきたいと考えています。







## ～10・11月の事業実施報告～



### 『親同士のお見合い』

<10月22日(土)実施>

多くの皆様からのご要望にお応えして、昨年度に引き続き「親同士のお見合い」を開催しました。今回は27組の親御さんにご参加いただき、お子様のお見合いにつながる活発な話し合いがされました。飯田市結婚相談所では、今後もこのような企画を通して一組でも多くのカップルが誕生されることを願っています。

### 『災害救援ボランティア養成講座』

<11月6・12・20日 実施>

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持って活動できる人材の養成を行うことを目的に、「災害救援ボランティア養成講座」を開催しました。



今回は13名の方に、災害時のリーダーシップや安全衛生について、3日間を通して学んでいただきました。今後も、修了者同士のネットワーク構築を図っていきたいと考えています。



### 『平成28年度 地域福祉活動推進研修会』 <11月26日(土)実施>

地域福祉の向上を図ることを目的に、県文化センターにて「地域福祉活動推進研修会」を開催しました。

前半では、8月に実施した「東日本大震災復興支援高校生ボランティア」に参加した高校生からの活動報告、また㈱ケイシステムズ 地域活動プランナーの木原 勇講師による「地域の助け合い～災害からみる地域住民による福祉活動」をテーマとしたご講演をいただきました。

後半のシンポジウムでは「やらまいか！地域のみんなで見守り・支え合い」と題し、座光寺地区・松尾地区・千代地区の健康福祉委員会等の代表者より、それぞれの地区内の状況に合わせた積極的な福祉活動の取り組みをご紹介いただきました。「常日頃の見守り・支え合い」が、災害発生時のような“いざというとき”にどれだけ大切であるかを、参加者の皆さんで学び合うことができました。



### 『出張！おマメで体操教室』IN 南信濃

<11/12(土)実施>

南信濃老人福祉センターにて、参加者17名の皆さんと一緒に開催しました。

講師に健康運動指導士の赤羽 美恵子氏を迎え、簡単なストレッチも行いました。



### 『傾聴ボランティア入門講座』

<10月中 全5回講座実施>

40名の皆さんが受講されました。参加者から、

「今後、家族や友人との会話や接し方等、心をこめていきたい」「傾聴の奥深さを感じることができた」との感想を受けました。





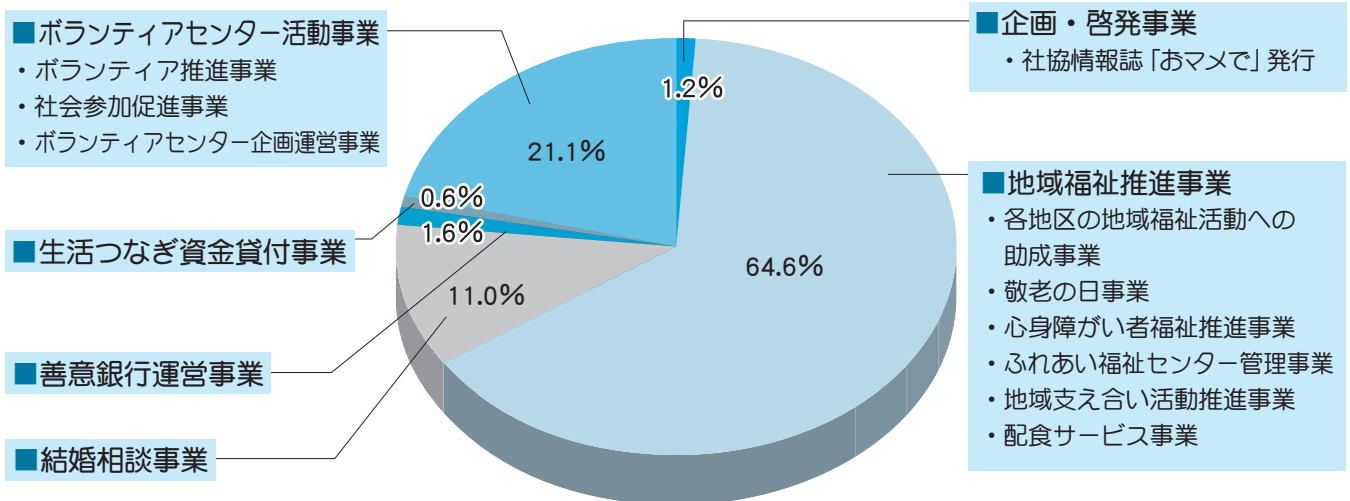
# 社協会費納入にご協力いただき ありがとうございました

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28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28年度総額 4,114,450円

1号会員会費(市内の加入世帯)	4,065,450円	1世帯あたり150円 × 27,103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)	24,000円	1,000円 × 24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。



## 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くださる「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28年4月1日～平成28年10月31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
春の歌まつり実行委員会	(熊本地震のために)	30,407
表千家長野県青年部飯田地区	(地域福祉のために)	63,674
ボランティアセンター	(地域福祉のために)	(古切手換金分) 20,000
久保田製菓(有)	(おさひめチャイルドキャンプへ)	300,000
JAみなみ信州ゴルフ愛好会龍峽支部	(飯田風越福祉会・長姫福祉会へ)	200,000
長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会	(地域福祉のために)	180,000
株外松	(市内福祉施設へ)	菓子類
エース企画	(市内福祉施設へ)	秋の南信歌謡祭招待券



シリーズ  
その41



# ちよつと いいお話

元気に冬を乗りきろう ～冬の健康対策～

寒い季節がやってきました。冬は感染症が増えるだけでなく、急激な温度の変化により、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあり、特に高齢者は注意が必要です。

## 冬場に気をつけたい ヒートショック

### ヒートショックとは…

急激な温度変化により  
体に受ける影響



### ◆冬は血圧の上昇に要注意!!

暖かいところから急に寒いところへ出ると、血管が収縮します。室内でも十分な防寒を心がけましょう。部屋とトイレや風呂場などの寒暖差をなくす工夫をしましょう。早朝トイレに行った際に倒れるケースも多いので、枕元に上着やマフラーを用意して、トイレに立つときに羽織りましょう。



### ◆冬に多い入浴中の事故

高血圧の人にとって、冬の入浴は血圧が激しく上下動するため、脳梗塞による死亡や溺死などを起こしやすい必要があります。脱衣室が寒かったりお湯が熱すぎたりすると、血圧が上昇します。また、お湯につかっているうちに血圧が急激に下がり、脳貧血を起こして溺死することもあります。

### ◆安全な入浴のために気をつけたい6つのこと

①入浴の前後に水分補給をしましょう。  
入浴により数百mlの水分が失われます。

水分補給は  
忘れずに



②脱衣室・浴室はあらかじめ暖めましょう。  
脱衣室には暖房器具を入れ、浴室内もシャワーのかけ流しや浴槽のふたを開け湯気を立てて暖めましょう。

③かけ湯をしてから入りましょう。  
心臓に遠いところからお湯に体をならす。

④半身浴から始めましょう。  
肩までお湯に浸かると水圧で心臓や肺に負担をかけるためゆっくり入りましょう。

⑤お湯はぬるめの40℃。長湯はしない。

⑥湯船を出る際は、ゆっくり立ちましょう。  
血圧の急降下による立ちくらみ、めまいが起きることがあります。

★高齢者・身体の不自由な方・子どもは、一人で入るのを避けましょう。



脱衣室は  
温めましょう

半身浴で!



## まめのひとり言

### 南アルプスを眺めながら

南アルプスの山々の稜線が織りなすグラデーションの美しさ。子どもたちから三児の母となつた今までの、この変わらぬ風景に心なぐさめられて、同じく山並みの風景を愛する人。多いのではないでしょうか。は、先日、本当にひよんなら、親が七十代になつた院の母。ま、いまでも、若く入らな。さん、バレーを張り切つて、は、楽しんでいる、元氣な折、は、も、思ひも、なぬ骨、は、た、もちろんです、受け、人、番、大丈夫と思つて、自、ず、知らず、筋力も弱、た、防ぎよう、年齢を重、女、性、に、大、事、な、こ、と、で、す。然、も、す、べ、て、が、変、化、し、て、す。景、色、も、や、が、う、に、変、わ、る。思、つ、て、い、る、こ、と、も、決、ま、て、い、る。た、り、前、で、は、あ、り、ま、せ、ん。な、く、今、あ、る、の、を、感、じ、て、は、い、い、と、思、ひ、ま、す。の、感、謝、を、感、じ、て、は、い、れ、の、眺、め、と、一、年、間、に、四、回、の、山、並、み、を、平、和、な、幸、せ、を、願、わ、ず、に、は、い、さ、み、て、ら、ん。



作業療法士さん  
が考えた



# イヤープレートづくり

そろそろ来年に向けて大掃除をしなくては… と思っている方も多いのではないのでしょうか？ 今回は、戸棚の奥で眠ったままの使っていないお皿を使った、自分だけの「イヤープレートづくり」をご紹介します。

## ここに注目！

### ① 掃除をしながらお皿を探しましょう

「あのお皿、どこにしまったかな…」 と思い出す作業は、記憶力を鍛えることにつながります。

### ② 来年の目標となる一言を考えましょう

夢ややりたいことを書いて、誰かに見てもらうことで気持ちが引き締め、これからの生きがいにつながっていきます。

### ③ 好きなものを飾りつけましょう

飾りつけを自由に考えることで、脳の柔軟性が高まります。

来年の目標は？



## 準備品

- ① お皿（丸型・四角型がおすすめ） ※今回は直径15cmのものを使用しています。
- ② 目標を書く紙（小さなカレンダーや写真でもOK!）
- ③ セロハンテープまたは両面テープ ④ 筆ペンなどの筆記具 ⑤ お皿を支えるダンボール

## 作り方

- ①

一言を書いた紙をお皿の中心に貼り付ける

②

お皿の周りを自由に飾りつける

③

年号を書いた紙を貼りつける

④

ダンボールでお皿を支える土台を作る

⑤

お皿の高台へ土台を貼りつける



完成したら飾りましょう!!

（イラスト：福澤 邦子）





マメ太郎

社協職員  
による

# おマメで4コマ劇場



マメ子

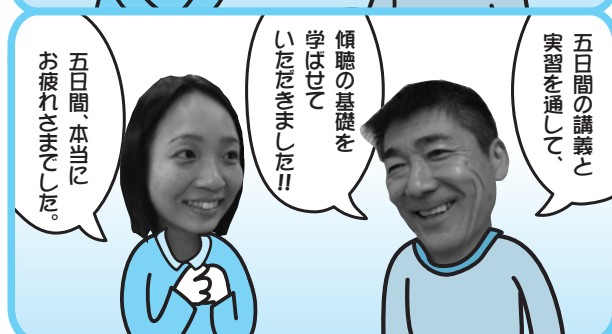
作：林 篤史（地域福祉課）

## 第20話 飯田市系結婚相談所



職員役：山田 佐織 相談者役：高松 勝仁

## 第19話 傾聴ボランティア入門講座



職員役：小澤 沙耶香 受講者役：小池 清智



## 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、90号の感想を一部抜粋してご紹介します!

以前、娘が復興支援高校生ボラン  
ティアに参加させてもらいま  
した。続けることが大切だと思  
います。頑張ってください。

40代男性

子どもと一緒にベルマ  
ークを探すようになりました。  
とても楽しんでいま  
す!

30代女性

10月は孫娘の誕生日で「おばあちゃん、  
ノートがほしい」と頼まれていました。  
届きました! 図書カードが!! まさかの私  
へのプレゼント!!  
この図書カードでノートと本を買いま  
した。ありがとうございました。60代女性





各情報の申込み・お問い合わせは・・・

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 0265-53-3182

FAX 0265-53-3183

HP <http://www.iidashakyo.or.jp>

## 参加者募集

ご参加をお待ちしてま～す

### 『朗読ボランティア入門講座 (全4回講座)』

本講座では、視覚障がいのある方へ声で情報をお届けするための「朗読技術」を基礎から学び、視覚障がいの理解を深めます。

【日 時】①H29.1/24(火) ②1/31(火)

③2/7(火) ④2/14(火) いずれも9:30～11:30

【場 所】さんとびあ飯田3階 第1・2講習室

【対象者】講座初参加の方 【申込締切】H29.1/16(月)

### マメボラ日程(ベルマーク作業ボラ)

毎月第4金曜午後・土曜午前

場所：さんとびあ飯田2階

ボランティアルーム

H29.1/27(金)・28(土)

H29.2/24(金)・25(土)

H29.3/24(金)・25(土)

## 各講座のご報告

ご参加ありがとうございました

市内の小・中学生・高校生を対象に、地域で活躍する障がいのある方との体験を通じて障がいの理解を深めることを目的に、当社協では今年度新たに下記の2教室を企画・実施しました。

### 『車椅子バスケットボール教室』

「飯田パピッツ」の皆さんを講師に、飯田下伊那の高校生10名が車椅子バスケットボールを体験しました。参加者からは、「障がいのある方への考え方が変わった」「車いすに乗って普通にバスケットボールができてすごい!!」との感想を受けました。



### 『いずみの家 パン教室』

社会福祉法人 希望の虹「いずみの家」の皆さんを講師に、小学生～高校生7名がパン作りを体験しました。参加者からは、「障がいを感じなかった」「丁寧でおいしくて、すごいと思った」「パンの作り方を親切に教えてくれて嬉しかった」などの感想を受けました。



ちょっと  
一息

## 「おマメで」クイズ??

社協報「おマメで」91号の中からクイズです。答えと右側の要項を添えて、ぜひご応募ください。クイズに正解された方の中から抽選で5名に図書カードをお贈りします。

「当社協が今年度実施した3つの障がい者趣味教室を答えよう!」  
(ヒント：1ページと8ページ)

メールでの  
応募方法は2通り!!

① omamede@iidashakyo.or.jp

にメールを送信!

② HPから「お知らせ」欄→

「社協情報おマメで第91号」をクリック!  
おマメでクイズに参加できるよ!

92号の誌面にてクイズの答え・当選者の  
発表を行います。

※ご応募の際に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。

※匿名表現でご感想を次回号に掲載させて  
いただく場合がございます。ご了承ください。

### 応募要項(ハガキで応募される場合)

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)

90号クイズの答え 1. 宮城(県の)南三陸(町) 2. ○ 3. エ 散歩

当選された方 ・秋山 公子様(橋北)・伊藤 順子様(上村)

・寺澤 星花様(上郷)・松尾 豊様(松尾)・渡辺 加代子様(上郷)

多くのご応募ありがとうございました!

おマメで体操  
イメージキャラクター  
(左) (右)  
マメ太郎 マメ子





## 平成28年度 障がい者趣味教室 実施報告

### アロマキャンドル教室

アロマセラピストの上河内 陽子氏を講師にお迎えし、8名の皆さんで2種類のアロマキャンドルを作りました。【9/10(土)・10/12(水)実施】



様々な形のキャンドルチップから、自分の好きなものを選んで形を作ります。

水風船を作り、溶けた色つきのロウを重ねて、形を作っていきます。



完成了しました★

### 草木染教室

爆発芸術舎絵画教室の小川 泰生氏を講師にお迎えし、すすきと玉ねぎの皮を使った草木染を、参加者2名で体験しました。【10/26(水)実施】



ジャバラに折ります。

麻紐でしばります。

完成をイメージしながら、染める布を折ったり、糸で結んだりして、模様を作っていきます。



布を染料につけて染めていきます。



完成了しました★



ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。苦手な部分はお互いに助け合いながら、思い通りの作品を楽しく作っていただきました。「難しかったけれど楽しかった」「思い通りのものが作れた」とのご感想を受けました。当社協では、来年度もいろいろな趣味教室を企画したいと思っています！ぜひ楽しみに！

第60回

# 飯田市社会福祉大会

とき

平成  
29年

2月22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～  
講演 14:00～(90分)  
閉会 15:45

テーマ

つながり  
支え合う地域づくり



講演

講師

アグネス・チャン氏

演題

『みんな地球に生きるひと』

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 TEL0265-53-3040

