

スマイルさん



様々な年代で楽しめる 「イスバス」の魅力

毎週土曜日の昼下がり、鼎の切石体育館からは、ボールがはずむ音とともに大勢の皆さんの笑い声もはじみで聞こえてきます。今回のスマイルさんは、車椅子バスケットボールクラブ「飯田パピッツ」の皆さんを紹介します。

「飯田パピッツ」は平成8年に結成され、現在は25名の選手とボランティアの皆さんが登録し、毎週土曜日の午後5時に集まって練習等の活動をしてもらいます。長野県障がい者スポーツ大会へも出場されているそうです。

車椅子 バスケットボールクラブ 「飯田パピッツ」



また当ボランティアセンターでは、昨年度より「飯田パピッツ」の皆さんにご協力をいただき、市内の中・高校生を対象に車椅子バスケットボールの体験を通じて障がいへの理解を深めることを目的として、「車椅子バスケットボール教室」を開催しています。

この日は3名の中・高校生が参加し、「飯田パピッツ」の皆さんと一緒にボールを追いかけながら、気持ちの良い汗を流しました。参加した学生からは「障がいのある・なしに関係なく、みんなで楽しく車椅子バスケットができて良かった」との感想が聞かれました。



第95号

平成29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 社協会費納入の御礼・善意銀行
- 3面 10・12月の事業実施報告
- 4面 ちょっといいお話
- 5面 松ぼっくりのガーランド
- 6面 おマメの部屋
- 7面 おマメで6コマ劇場・クイズ
- 8面 飯田市社会福祉大会告知



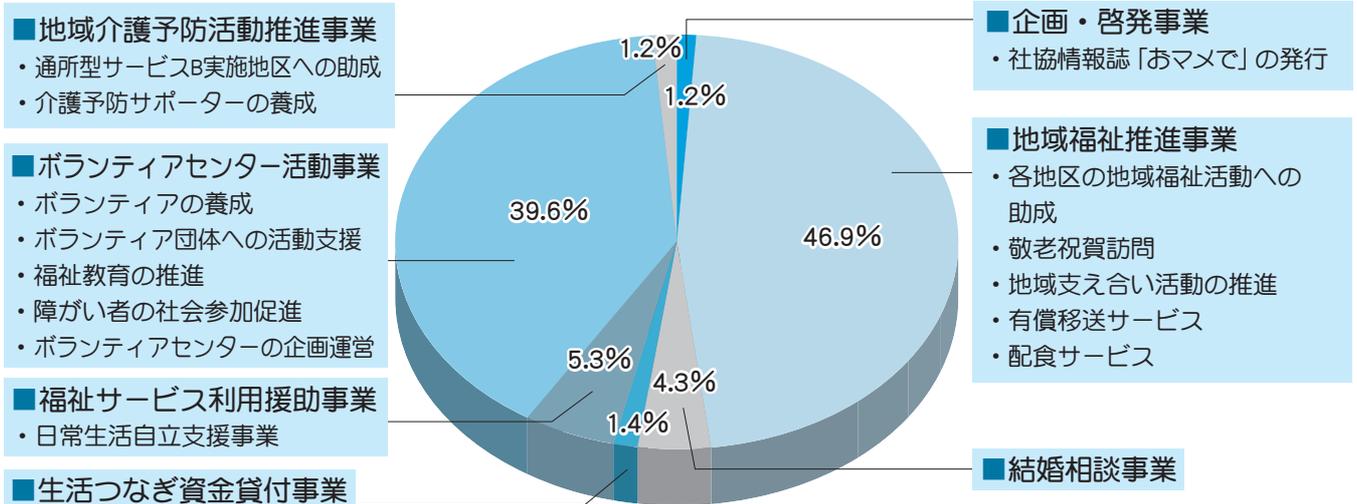
社協会費納入にご協力いただき ありがとうございました

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29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・納入にご協力いただき、ありがとうございました。

平成29年度総額 4,075,150円

1号会員会費(市内の加入世帯)	4,026,150円	1世帯あたり150円×26,841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29年4月1日～平成29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
南信カップ大会参加者一同	(地域福祉のために) 100,000
飯田市ボランティアセンター	(地域福祉のために) (古切手換金分) 5,000
飯田市連合婦人会旧三穂支部	(地域福祉のために) 14,642
春の歌まつり実行委員会	(地域福祉のために) 37,246
株NTT東日本- 関信越長野支店設備部飯田 株TOSYS飯田サービスセンタ	(地域福祉のために) 37,435
久保田製菓(有)	(おさひめチャイルドキャンプへ) 300,000
南信三菱自動車販売株	(地域福祉のために) 35,250
長野県労働金庫飯田支店運営委員会	(地域福祉のために) 258,100
エース企画	(市内福祉施設へ) 春の歌まつりチケット33枚 秋の南信歌謡祭チケット25枚
北伊豆木高齢者クラブ	(地域福祉のために) タオル100本



10月～12月の事業実施報告



『アロマキャンドル教室』 <10月7日(土)実施>

障がいのある方を対象に開催しました。7月に実施した障がい者活動サポーター養成講座を受講された方が、サポートスタッフとして協力してくださいました。好きな形・色、香りを選び、オリジナリティ溢れる素敵なキャンドルができました。

小学生から大人の方まで幅広い世代の8名の方が参加して下さり、楽しく作ることができました。



『第2回介護予防サポーター養成講座』

<10月17日(火)・26日(木)実施>

地域住民の方が主体となって行われる介護予防教室(通所型サービスB)の運営を担う「介護予防サポーター」を養成する講座を開催し、6名の方が参加されました。介護予防についての講義や実技、レクリエーション、口腔ケア、栄養学、救急法、認知症等について、二日間のカリキュラムで学んでいただきました。修了者の皆さんが、今後各地区の介護予防教室でボランティアさんとして活躍されることを願っています。



『親御様向け婚活支援』

<10月21日(土)実施>

ながの結婚支援センター代表の溝端 勇二氏を講師としてお招きし、「結婚してほしい子供をもつ親御さんセミナー」を開催しました。62名の親御様が参加され、「子供とのコミュニケーションの大切さが分かった」「これからしっかり子供と向き合っていきたい」との感想をいただきました。

『傾聴ボランティア入門講座』 <10月10日(火)～31日(火) 全5回実施>

今回は25名の方が参加され、傾聴についての基礎を学んでいただきました。「普段の生活でも、相手の話に耳を傾けて聴く姿勢を持って生活していきたい」「近所のお年寄りとの会話の中でも、傾聴技術を活用していきたい」との感想が出されました。



『地域福祉活動推進研修会』

<11月25日(土) 県文化センターにて実施>

東日本大震災復興支援高校生ボランティアの活動報告、国立大学法人和歌山大学特任助手の上野山裕士氏による講演、市内3地区からの事例発表により、241名の地域住民の方同士で、地域の支え合いについて学び合いました。「自分の地域の支え合いについて、一つひとつ考えていきたい」との感想を聞くことができました。



『災害救援ボランティア養成講座』

<11月19日(日)～12月3日(日) 全3回実施>

飯田市内にて大規模災害が発生した際、災害救援に関する専門的な知識をもって救援活動に参加できるボランティアの養成を三日間かけて行い、11名の方が修了されました。

今後、受講修了された方同士のネットワークを作っていくよう、フォローアップ講座等を計画していく予定です。



シリーズ
その45



ちよつと いいお話

～自分でできる体の冷え対策～

北風が日増しに強まり、一段と寒さを感じる時期となりました。冬になると、「冷え」で悩む人が増えますが、体質だからと諦めていませんか。「冷え」のタイプを知り、改善と予防に努めましょう。

冷えは万病のもと

冷えの慢性化は、老化や病気などの危険性を高めるといわれます。冷えによって肩こり、腰痛、片頭痛、倦怠感、便通異常なども起こります。また、体温が低いと体の免疫機能がうまく働かないで、かぜなどの感染症にかかりやすくなったりします。



冷え症の3つのタイプと対策

◆血行不良タイプ

血行不良のために、体で作られた熱が末端まで行き渡らず、手足が冷える。ストレスにより血管の働きを調整する自律神経の乱れが原因の場合も多い。

〈対策のポイント〉

- こまめに動いたり、ストレッチ体操などで血行をよくする。
- 「もう一枚」重ね着する。
- きつい下着はつけない。
- 素足は避け、必ず靴下をはく。

◆胃腸虚弱タイプ

胃腸が弱かったり暴飲暴食やストレスで胃腸が弱っていたりして、食べ物が消化できず栄養を取り込めない状態。

- 冷たい飲み物はガブガブ飲食やストレスで胃腸が弱っている。
- まず少しずつ口に含ませる。
- 消化の良いものを食べる。
- 腹巻きをする。



◆新陳代謝低下タイプ

体全体の機能が低下し、エネルギーを生み出しにくいための冷え。背中や全身に冷えを感じやすい。低体温はこのタイプに含まれる。

- 湯船につかり体全体を温める。
- 筋肉を鍛える。(エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を利用する。)

自分でできる体の冷え対策 (内側から)

体を温める代表的食材

にんにく、生姜、ねぎ、にら、山椒、唐辛子、青じそ、かぼちゃ、なつめ、あんず、くるみ、シナモン、黒砂糖など

○体を温める食材や料理を食べる

鍋料理など温かい料理で胃腸を温めるのも有効。



○朝食をきちんととる

体内の熱は、食べ物から作られる。朝食べると熱産生が高まるので、朝食は抜かないこと。

○たんぱく質を積極的にとる

筋肉のもとになるたんぱく質は、牛や豚の赤身肉や鶏のささみなどに豊富。

○規則正しい生活リズムにする

食事や睡眠のリズムを乱さない。

○運動を習慣にする

ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキングなど。

自分でできる体の冷え対策 (外側から)

○入浴

38～40℃位の湯に10～15分間ゆっくりつかる。熱めとぬるめの湯を交互に体かけると自律神経が鍛えられる。

○足湯

足裏には内臓のツボがあるので、足を温めると熱が体の隅々まで行き渡り血行や内臓の調子よくなる。



○首回り、足元、おなか回りを温める

マフラー、手袋、腹巻き、靴下、ブーツを着用。

まめめひとり言

日本の冬のあたたかさ

外は寒く体の芯から冷える。こんな季節は心もなんだか閉じてしまう。そんな時、「こたつ」に入るとほっとして、優しくあたたかまれる。

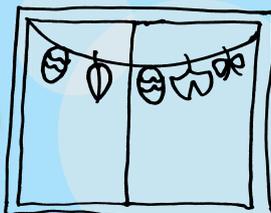
私が子どもの頃、かなり昔のことになるが、こたつはこの家庭にもあり、我が家にもあった。学校から帰ると頭だけこたつの外に出し、あたたまりながら家族の帰りを待った。それから何十年が過ぎ、技術の進歩や生活スタイルの変化の影響か、こたつのある風景が少なくなってきたと感じる。

テレビを見てみると、数年後の東京オリンピックの影響か、外国人観光客が日本に大勢来る姿をよく目にする。冬の日本へ来たなら、こたつも気に入るに違いない。子どもの頃の記憶を巡らし、テレビを見ながら、改めて日本の文化の良さを感じる。日本の冬の風物詩と言える。こたつで一家団欒がある。年末年始の家族の集まりが多くなる。こんな時、みんなで囲むこたつは心を優しくあたたかめてくれるだろう。こたつに入ってみかんを食べながらそんなことを考え、日本の冬っていいものだな、と思った。

※まめめひとり言は、編集委員会へ届いたみなさんの声でつくられています。

作業療法士さんが考えた

年末年始をおしゃれに飾る 松ぼっくりのガーランド



最近、体を動かしていますか？寒さでだんだんと体を動かす機会が減り、外に出ない生活をしていませんか？今回は、年末・年始をおしゃれに飾る、松ぼっくりのガーランド（花や葉で作った花冠）の作り方を紹介します。

ここに注目！

- ・松ぼっくりを拾いに行きましょう。なるべく大きさの似たものを探してください。散歩をしながら、地面にかがんだり立ったり、といった動きをが体力の維持につながります。
- ・松ぼっくりをしぼったり、枯葉をしぼる細かな指の動きをすることで、脳に刺激が与えられます。

材料・道具

- ・松ぼっくり：6～8個（下処理が必要です）
- ・落ち葉：4～5枚
- ・糸もしくは毛糸
- ・リボンや水引
- （お菓子の包装や、ご祝儀袋のものを再利用しましょう）
- ・ハサミ



作り方

・松ぼっくりの下処理

松ぼっくりの間に虫や虫の卵などがあるため、下処理を行います。

- ①沸騰したお湯で松ぼっくりが閉じるまで茹でます。
 - ②松ぼっくりが閉じたら、ざるにあげ、1～2日干します。
- 再び松ぼっくりが開いてきます。完全に乾いたら完了です。

・作り方

- ①拾ってきた松ぼっくりと落ち葉をバランスよく糸で結びます。
* 絵具で松ぼっくりの先っぽに色を付けてもきれいです。
- ②水引やリボンなどをお好きな場所に結びます。
* リボンだとクリスマス、水引だとお正月の雰囲気が出ます。
- ③窓際や玄関先など、お好きな場所に飾りましょう。
縦に飾っても、横に飾ってもおしゃれです。



完成です！

オマケ ひとくち おやつ



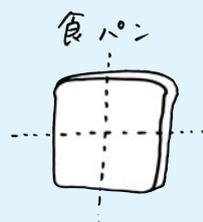
残ったカレーで
カレーパン

食事の際に残ったおかず、どうしていますか？
次の日も食べたり、お弁当につめたり…。
ちょっとした工夫で、おやつにもなります。
試してみてください。

～ひとくちおやつパン～

- ①食パンを4等分します
- ②残ったおかずを上に乗せます。きんぴらなど、和のおかずでもOK
- ③お皿に盛りつけて完成！

何をのせようか、どうのせようか、お皿にどう盛り付けようか、
どんなお皿がいいか…などなどいろいろと考えながら、楽しく作ってみて
ください。





各情報の申し込み・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>



皆様のご参加をお待ちしています！



まめボラ(ベルマーク作業ボラ)日程

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
 H30年
 1月26日(金) 27日(土)
 2月23日(金) 24日(土)
 3月23日(金) 24日(土)

『音訳ボランティア入門講座 (全4回)』

視覚に障がいのある方に向けて、広報等の文字情報を音声にしてお届けする技術を基礎から学ぶ講座です。
【日程】 H30年1月23日(火)・1月30日(火)
 2月6日(火)・2月13日(火)
【時間】 9:30~11:30
【場所】 さんとびあ飯田3階 第1・2講習室
【定員】 20名

高校生ボランティアサークル

まごの手

★活動内容について・・・
 毎月1回定例会を行い、参加者同士で今後の活動を相談して、やってみたいボランティア活動や、地域での行事等に参加しています。



『地域や誰かの役に立ってみたい』
 『ボランティアに興味がある』
 そんな高校生の皆さん、ぜひご参加ください!!

★「まごの手」ではこんな活動をしています★

- ・11月23日(木)に開催された「勤労者まつり」にて、赤い羽根共同募金のブースでボランティアを行いました。募金をしてくださった方にプレゼントするバルーンアートにも挑戦！みんなでかわいいバルーンを作ってくれました。
- ・11月25日(土)に開催された「地域福祉活動推進研修会」では、来場者の受付や赤い羽根共同募金、休憩時間での「おマメで体操」等の協力をしてくださいました。高校生の皆さんのおかげで、とても良い雰囲気の中で研修会を行うことができました。





マメ太郎

社協職員
による

おマメで6コマ劇場



マメ子

作：林 篤史（地域福祉課）

第24話

第3回障がい者文化芸術作品展



④



①



⑤



②



⑥



③

職員役：北原 由紀子（地域福祉課） 市民役：前沢 優（総務課）

「おマメで」クイズ???

社協情報「おマメで」95号の中からクイズです。答えと右記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。

応募要項〈ハガキで応募される場合〉

「第3回障がい者文化芸術作品展に出展された作品は、全部で何点でしょう?」(ヒント:7ページ)

62	〒395-0024 飯田市社協 「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	

- メールの応募方法
(2通りあるよ!)
- ① omamede@iidashakyo.or.jp にメール送信!
 - ② 当社協のホームページから応募! おマメでクイズに参加してね

96号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。
 ※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。

ご応募締め切り 1 月末日

94号クイズの答え ①まごの手 ②〇 ③まめボラの会

当選された方 ・桜井 裕子様(羽場)・秦 香代子様(東野)・宮島 しげ子様(山本)
 ・清水 いそ子様(上郷)・岡田 明子様(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



マメ太郎

マメ子

第61回

飯田市 社会福祉大会

2018年

2月21日(水)

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

会場 飯田文化会館 ホール

テーマ つながり
支え合う地域づくり

講演 講師 舞の海秀平氏
演題 決してあきらめない



講師プロフィール

1968年 2月17日生まれ。日大相撲部にて活躍
1990年 5月 出羽海部屋入門。同月、初土俵(幕下付出し)
1991年 3月 新十両(四股名:舞の海)
9月 新入幕
1994年 9月 新三役
1999年 11月 引退

元力士・スポーツキャスター・タレント

山形県の高校教師の内定が決まっていたが、子どもの頃からの夢をかなえようと、周囲の反対を押し切り、大相撲入りを決意。新弟子検査基準(当時)の身長に足りなかったため、頭にシリコンを入れて新弟子検査を合格。角界最小の身体ながら、「猫だまし」、「八艘飛び」などファンを驚かせる数々の技をくりだし、「技のデパート」の異名をとる。引退までに、技能賞5回受賞。現在はNHK大相撲解説者などをつとめるほか、テレビ・スポーツキャスターとして幅広く活躍中。ソルトレイクシティ、トリノ、北京、ロンドンオリンピック等で一流のアスリートを多数取材する。また帝京大学講師や2011年度から近畿大学経営学部の客員教授に就任。

申込不要・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のご利用に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

