

スマイルさん



参観日での販売活動

11/23(木)JA祭(上郷収穫祭)での販売活動

被災地復興の 力になりたい

上郷小学校では平成25年度より、あみり学級の生徒さんたちがぬいぐるみ等を作成し、それを参観日で販売した売り上げで、東日本大震災の復興支援活動として岩手県の山田町にある山田中学校へ、ファンヒーター等を贈呈する活動を行っています。また今年度は、6年3組の生徒さんが5年生のときから公民館等で行っている、手作り小物等の販売活動による売り上げについても、「山田町の復興支援に役立てた

降り続く雪が広い校庭を白く染める、ある日の上郷小学校。二階の教室では、真剣な眼差しでスライドを見つめる生徒さんたちがいました。今回のスマイルさんは、上郷小学校あみり学級（特別支援学級）の生徒さんと、6年3組の生徒さんを紹介します。

上郷小学校による 山田町への支援活動



出前福祉講座の様子

「この日は当社協の出前福祉講座として、東日本大震災で山田町が受けた被害や現在の復興状況、また当社協が取り組む被災地支援活動について、説明をさせていただきました。生徒さんからは「何か力になりたい」という気持ちもつと強くなりました。」との感想が聞かれました。

当社協では、このような想いを持った生徒さんに、福祉教育等を通じて更に福祉への理解を深めてもらうとともに、ベルマーク収集等の被災地支援活動についても継続していきたいと考えています。

いいだ

社協情報
おマメで

第96号 増ページ号

平成 30 年 3 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 赤い羽根共同募金の御礼
- 3面 第61回飯田市社会福祉大会
- 4・5面 12～3月の事業実施報告
- 6・7面 第3回障がい者文化芸術作品展
- 8面 ちょっといいお話
- 9面 かいわれ大根で脳トレ
- 10面 おマメで8コマ劇場
- 11面 掲示板・おマメでクイズ
- 12面 おマメの部屋



赤い羽根共同募金



平成29年度の共同募金運動は、平成29年12月31日をもって終了しました。
募金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29年度募金報告

目標額 14,800,000円

募金額 14,570,000円

☆募金内訳☆

募金種別	募金実績額	ご協力いただいた皆様
戸別募金	10,239,576	市内全地区の皆様
法人募金	2,984,000	市内企業1,112社の皆様
街頭募金	799,539	市内各地区日赤奉仕団、傾聴ボランティアグループおひさま、飯田ボランティア協会、ハッピーハウスすみちゃん家、中・高校生ボランティアの皆様(鼎中学校、飯田高校、飯田風越高校、飯田OIDE長姫高校、下伊那農業高校、松川高校、飯田女子高校)
学校・職域募金	251,635	飯田西中学校、旭ヶ丘中学校、飯田OIDE長姫高校、飯田女子高校、市役所関係機関の皆様、飯田市社会福祉協議会職員
歳末たすけあい募金	295,250	飯田ダンススクール、飯田市理容師会、元善光寺婦人会、飯田仏教会、飯田子供の園保育園、伊那組浄土宗青年会、金光教飯田教会信徒会、飯田信用金庫職員会、個人募金をお寄せいただいた皆様
合計	14,570,000	

★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)
- ◎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・高等学校33校へ図書整備助成
- ◎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)

《ありがとうメッセージ》



綱引きロープとロープ巻きを購入させていただきました。園児たちは新しいロープに大喜び。運動会当日は応援団の保護者の方と一緒に「よいしょ、よいしょ」と掛け声をかけ、楽しく綱引きを行うことができました。これからも大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

(飯田仏教保育園)



5年生で伝記を読むという授業があります。とても意欲的に取り組めていて、購入した本もとても人気でした。新刊を紹介した時に「赤い羽根共同募金から」と伝えると、「去年はあの本だった!」と覚えている子もいました。本当にありがとうございました。(下久堅小学校)

街頭募金のご協力
ありがとうございました。



街頭募金には「アルクマ」や「とおやま丸」が登場! 30人以上の高校生が、ボランティアとして活躍してくれました。アピタ飯田店舗で行われたチャリティーコンサートでは高校生の演奏発表があり、募金活動を盛り上げてくれました。

《飯田西中学校の取り組みの紹介》



飯田西中学校では、福祉委員18人が1週間の募金期間中に、交代で生徒昇降口に立ち、募金の協力を呼びかけました。初日には社協キャラクターの「マメ太郎、マメ子」が来て、募金のアピールをしました。

地域の皆様のおかげで
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>

第61回 飯田市社会福祉大会 テーマ 「つながり 支え合う地域づくり」



2月21日、飯田文化会館ホールにおいて第61回飯田市社会福祉大会を開催しました。各地区の健康福祉委員・民生児童委員の皆様、市民の皆様等、約1,200人の方にお集まりいただきました。

表彰式典では、長年福祉事業にご尽力された方々やボランティア活動を続けてこられた方々、多額のご寄付をいただいた方々へ、表彰状および感謝状を贈呈させていただきました。

講演では、元大相撲力士の舞の海秀平さんを講師に迎え、入門時の新弟子検査で苦労されたエピソードや、現役時代の印象深かった取組などを振り返りながら、“決してあきらめない”気持ちを持つことの大切さについて、お話しいただきました。

被表彰者

(五十音順・敬称略)

1 社会福祉事業特別功労者

(1) 名誉大会長表彰 9名

大倉 剛 (竜丘)	奥村 哲也 (東野)	熊谷 貴美子 (上村)
熊谷 就好 (伊賀良)	小林 重夫 (山本)	棚橋 健二 (鼎)
西 猛 (座光寺)	牧内 文弘 (川路)	森山 祐子 (橋北)

(2) 大会長表彰 27名

赤羽 泉 (橋北)	伊藤 正義 (川路)	太田 繁美 (東野)
岡田 宏 (上郷)	小木曾 信 (川路)	鎌倉 博登司 (南信濃)
久保田 憲子 (松尾)	熊谷 清文 (羽場)	河野 繁子 (駒ヶ根市)
近藤 陽子 (上郷)	塩沢 昭成 (鼎)	代田 久美子 (上郷)
鈴川 正道 (南信濃)	中島 茂代 (竜丘)	長谷川 多喜子 (丸山)
原 京子 (橋南)	原 孝子 (橋北)	原 博志 (上郷)
樋口 昭三 (橋南)	福澤 貴庸子 (東野)	古瀬 幸与 (上村)
前島 三津江 (上村)	牧田 茂弘 (千代)	水谷 名見 (丸山)
宮澤 徹成 (丸山)	森本 常美 (山本)	匿名 1名

2 社会福祉事業協助者 26名 11団体

今村 保一 (高森町)	片町 富貴子 (鼎)	唐澤 里美 (伊賀良)
北原 愛子 (山本)	木下 員友 (松尾)	久保田 豊子 (丸山)
佐々木 照美 (鼎)	塩澤 きく江 (三穂)	菅沼 悦子 (東野)
高橋 恵亮 (龍江)	田川 富佐子 (東野)	竹下 佐智子 (伊賀良)
田中 克子 (伊賀良)	遠山 良昭 (千代)	中田 陽子 (東野)
萩本 美佐子 (松尾)	平沢 英彦 (下久堅)	平田 浩一郎 (川路)
福澤 清子 (伊賀良)	牧内 美江 (川路)	三村 綾美 (東野)
宮澤 昭美 (鼎)	村山 澄子 (丸山)	矢沢 政雄 (川路)
吉川 廣子 (高森町)	匿名 1名	

エース企画

株式会社 おさひめコーポレーション
 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
 信州ちんちり連
 長野県労働金庫 飯田支店 運営委員会
 株式会社 中村
 南信カップ参加者一同
 日本大正琴音楽研究会 琴志華会
 フラグランマ
 三菱電機株式会社 中津川製作所 飯田工場





12月～3月の事業実施報告



『第26回ときめき 出会いパーティー』

<12月10日(日)実施>

今回のイベントには、20組40名の男女の皆さんがご参加くださいました。前半の婚活セミナーでは、講師にNPO法人 花婿学校代表の大橋 清朗氏を迎え、婚活を成功させる秘訣についての講演をお聞きしました。

後半のパーティーは立食形式で行い、和やかな雰囲気の中で参加者同士の会話が弾みました。最終的に20組中8組がお互いの連絡先を交換し、今後に向けての第一歩を歩み出されました。



『おマメで健康教室』

<通年で毎月第3水曜日に実施>

地域の皆さんが運営されるサロン等の自主的な活動を応援するため、当社協では通年で毎月第3水曜日に「おマメで健康教室」を開催しています。主に介護予防をテーマとして、健康運動指導士や理学療法士の講師の方より体操やレクリエーション等の指導をいただき、毎月多くの地域の皆さんにご参加いただいています。1月の教室では作業療法士の講師をお迎えし、「介護予防認知機能編」と題して、認知機能の低下や認知症の予防方法等を、カイワレ大根の栽培をすることにより分かりやすく教えていただきました。今年度は、延べ230名程の方にご参加いただくことができました。参加者ご自身の介護予防とあわせて、各地域の皆さんに介護予防を広めていただけることを願っています。



『音訳ボランティア入門講座』

<1月23日(火)～2月13日(火)全4回実施>

4回の講座を通して7名の参加者で、テキストや「広報いいだ」の掲載記事を読みながら、視覚障がいの方に対して聞きやすく伝わる音訳を学びました。音訳は、文章のポイントをつかみ、声の響き、高さ、強弱、緩急、間、呼吸、イントネーション等に気をつけながら読むことが大切です。大変熱心に受講していただき、講座の回を増すごとに、皆さんが上達されていくのが分かりました。



『第2回フラダンス教室』

<2月4日(日)・25日(日)実施>

障がいのある方を対象に開催しました。18名の皆さんが参加され、音楽に合わせて楽しくフラダンスを踊りました。順番に1つずつ踊りの動きを覚えても、1曲を通して踊ってみるとなかなかうまく体が動かず、参加者の皆さんからは「むずかしい～!!」と、さわやかな笑顔がこぼれました。



『飯田市養育支援家庭訪問登録員養成講座』

< 6月23日(金)～2月9日(金)全8回実施 >

地域で子育て支援活動を行うために必要な、知識や技術を学んでいただく講座です。今年度は、飯田市ファミリーサポートセンターの研修として受講された方も含め、34名が参加されました。

子どもの病気、食事、手遊び、傾聴等についてのカリキュラムを、8回に分けて学んでいただきました。参加者の方からは、「内容が濃く、とてもためになる講座だった。来年度も受講したい」との感想をいただきました。本講座修了者の皆さんが、今後飯田市ファミリーサポートセンターの協力会員、また養育支援家庭訪問員として活躍していただけることを願っています。

『通所型サービスB
実施地区連絡会』

< 2月26日(月)実施 >

介護予防を目的とした運動やレクリエーションを、地域の集会施設等で住民の方が主体となって行う「通所型サービスB」教室の各地区代表者の方にお集まりいただき、連絡会を実施しました。現在、市内では9地区12会場で、通所型サービスB教室が運営されています。会議の中では、各地区の実施状況やカリキュラム内容についての情報交換、運営する上で起こりうるリスクへの備えについて、代表者間で共有が行われました。今後も、新規教室立ち上げや実施地区への運営支援、サポーター養成講座の実施を通して、地域の皆さんの介護予防活動を応援していきたいと思っています。

『成年後見制度研修会』

< 3月2日(金)実施 >

今回の研修会は、「本人がメリットを感じる成年後見制度」をテーマに実施し、28名に参加していただきました。実際に成年後見制度を利用している方の感想を踏まえて、後見人がどのような姿勢で職務を行うのが望ましいかについて、グループワークを行いました。具体的な事例に対し、さまざまな職種の参加者がそれぞれ後見人の立場で、活発に意見を交わしました。

『お菓子作り教室』 < 3月4日(日)実施 >

障がいのある方を対象に開催しました。9名の皆さんが参加され、フルーツで彩ったチーズケーキとミルクティー・チャイを作りました。フルーツなどの甘い香りがいっぱいの会場の中で、参加された皆さんは思い思いのデコレーションを楽しみました。

『災害救援ボランティア
フォローアップ講座』

< 3月4日(日)実施 >

当社協が主催する「災害救援ボランティア養成講座」を修了された方のスキルアップとネットワークの構築を図るため本講座を開催し、16名に参加していただきました。NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク理事長の李 仁鉄氏を講師として迎え、災害ボランティアセンター運営についての講義および運営事例検討の演習を行いました。今回は受講修了者の皆さんと一緒に当社協の職員も参加し、事例検討を通して、被災者主体を大切にする災害ボランティアセンターのコーディネーションについて学びました。今後、飯田市内で災害が起こった際、災害救援ボランティアとしてどのように活動したらよいか、大変参考となる講座になりました。



第3回 障がい者文化芸術作品展

平成29年11月7日(火)～12日(日)

今年で3回目となる障がい者文化芸術作品展。飯田市内に在住またはお勤めされている障がいのある方々が出展されました。皆さんが一生懸命製作した素敵な作品をご覧ください。

《実行委員長賞》



「不動明王と(豊穡向背)」
久保田 省市

〈実行委員特別賞〉



「春の貼り絵(いちご)」
飯田市障害者生活ケア
センター利用者一同

〈実行委員特別賞〉



「帽子・ドライフラワーアレンジメント」
神林 彩希

〈実行委員特別賞〉



「婦人頭部習作洒摸寫」
小島 一



「動物園、三動物園、海の生き物」
中井 陽子



「スライム」
塩澤 壮大



「マリオ」
塩澤 壮大



「ドラクエ」
塩澤 壮大



「山の彩り」
南原苑アートワークショップメンバー



「花」
田中 千代子



「魚パラダイス」
伊藤 周作



「童話に出て来るお城の風景」
高橋 勝幸



「秋」
熊谷 やよい



「無題」
牛山 哲彦



「だるまさん」
柴田 司郎



「大きなまる小さなまる」
木下 美夏



「ほくのすんでいるところ」
鎮西 秀成



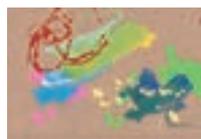
「鉛筆画」
K. T



油絵風景「恵那峡の水辺」
松島 宣明



「ねこ」
飯島 広登



「おかあさんのおべんとう」
林 喜信



「おいしいものを
沢山食べたいな…」
北沢 利枝



「ひかり」
高林 孝治



「仲間」
高林 三郎



「ひまわり」
川手 きわ



「春の貼り絵(チューリップの花束)」
飯田市障害者生活ケア
センター利用者一同



「小春日和」
瑞 生



「ねこ」
横川 友紀



「無題」
牧 一雄



「無題」
前田 啓子



「ポケモン」
前田 啓子



「くるま」
辻元 勝



「笑う門には福が来る猫の親子」
河村 弘久



「七転八起」
河村 弘久



「久堅農園」
田村 年充



「君の名は」
近藤 敦



「黒子のバスケ」
近藤 敦



「新緑のカフェ」
ヒナリ



「折り鶴と共に生きる」
気賀沢 和美



「鬼灯」
瑞 生



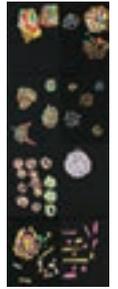
「精神一到」
船沢 基美



「走れ、まーちゃ！」
酒井 政子



「夏の日思い出」
南原苑クラフト班協同作品



「打ち上げ花火」
南原苑クラフト班協同作品



「ふわふわなヒツジ」
林 知子



「もこもこなパンダ」
林 知子



「妖精のための小物
～オーナメント～」
野口 千鶴



「戦わない戦車～ティッシュ
ボックスカバー～」
野口 千鶴



「ぶどう」
南原苑クラフト班協同作品



「ピースのカーテン」
前川 昭喜



「帽子」
牧内 旦子



切り絵「アラジン」
新聞 稜



「流れの小笹舟」
伊藤 光子



「雪どけ鬼ごっこ」
宮内 祐治



「タライの大合奏」
宮下 典子



「いゆしだよ、羊だよ秋の雲」
松沢 有司



「レース編み」
後藤 秀予



「パイナップル」
中本 朝子



「どうぶつたち」
澤 守道



「きのこ」
牧島 敏弘



「久堅のくまさんと花」
原 仁子



「だるま」
三浦 元廣



「だるま」
辻元 勝



「だるま」
高林 三郎



「大きなキャンディケース」
松延 勇希



「新聞入れ」
西尾 南美



「大きいトレー」
榊原 深吾



「だるま」
川手 さわ



「だるま」
牧 一雄



「だるま」
熊谷 やよい



「だるま」
高林 孝治



「くるくるキャンドル」
長谷部 菜



「アロマキャンドル」
光子



「アロマキャンドル」
木下 美夏



「鉢カパー」
杉山 晃太郎



「トレー」
宮外 凌介



「A4ファイルケース」
菅沼 光翼



「飯田市くよとの桜」
河村 弘久



「木曾郡王滝村氷瀑新滝」
河村 弘久



「早く耕せよ」
伊原 耕作



「ねこちゃんのLove & Loveダンス」(2017年)
榊山 雅夫



「ほくはおおすびが大好きなんだな～」(2017年)
榊山 雅夫

昨年末より2月にかけて、インフルエンザが猛威をふるいました。インフルエンザをはじめとした感染症にできるだけかからないようにするため、日頃から免疫力を高める野菜を食べ、健康な体づくりを目指しましょう！

シリーズ
その46

ちょっといいお話



～野菜を食べて免疫力をパワーアップ！～

免疫力を上げる食事のポイント

毎日の食事では、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルを含むさまざまな食品をバランスよくとることが、何より大切です。免疫力を高める野菜をたっぷり食べましょう。

免疫活性力を高める野菜

皮フや粘膜を強くするビタミンA（βカロテン）、免疫細胞の機能を維持するビタミンB群や亜鉛、白血球の強化に役立つビタミンCなどが豊富な野菜。

- ・**ブロッコリー**
ビタミンAとC、Eがそろった無敵の緑黄色野菜。
- ・**人参**
免疫力アップに欠かせないβカロテンがいっぱい。ビタミンCとEは葉に多く含まれている。
- ・**かぼちゃ**
黄色い実とわたにβカロテンがぎっしり。ビタミンEも含まれている。
- ・**ほうれん草**
鉄+ビタミンCで造血効果が高い、パワフル野菜。
- ・**小松菜**
ビタミンもミネラルも豊富でアクが少ない優等生。



抗酸化作用のある野菜

体内の過酸化脂質の毒性を弱めて老化やがんなどの病気を防ぐビタミンCを中心に、ビタミンA、ビタミンE、セレンなどが豊富な野菜。

- ・**トマト**
赤い色素のリコピンが、強い抗酸化作用を発揮。
 - ・**ピーマン**
熱に強いビタミンCで抗酸化力をアップ。
 - ・**キャベツ**
ビタミンC&Uで胃腸の免疫力をアップ。
 - ・**大根**
抗がん作用が期待できる成分がいっぱい。
- 他にセロリ、カリフラワー、白菜、チンゲンサイ、ゴーヤ、しし唐辛子、きぬさや、なす、きゅうり、うど、ハーブ類など。



腸内環境をととのえる野菜

便通を促し、有害物質を体外に排出する食物繊維のリグニンや、胃の粘膜を保護するムチン、消化を助けるジアスターゼなどが豊富な野菜。

- ・**ごぼう**
食物繊維のイヌリンとリグニンが腸内環境を整える。
 - ・**たけのこ**
食物繊維とカリウムで有害物質を外に出す。
 - ・**れんこん**
食物繊維のムチンとビタミンCが豊富な根菜。
 - ・**オクラ**
ネバネバ成分が胃と腸にはたらきかける。
 - ・**もやし**
消化酵素のアミラーゼを含み、腸のはたらきを活発にして有害な物質を体の外に排出し、免疫力を高める。
- 他に、レタス、とうがんなど。



免疫力を高める果物

- ・**アボカド** たっぶりのビタミンEが免疫細胞に働きかける。
 - ・**バナナ** エネルギーたっぷり、カリウムも多く余分な塩分を排出し、血圧を正常に保つ。
 - ・**キウイフルーツ** ビタミンCのかたまり。
 - ・**ぶどう** 皮に含まれる色素が免疫力アップと病気予防に効果的。
 - ・**柿** 抗酸化パワーの高い果物。
- 他に、りんご、みかん、桃、スイカ、いちご、メロン、グレープフルーツなど。



まめのひとり言

家族だからこそのこと

三年前の春、突然、数日の間に父の足が動かなくなりました。幾つもの検査の結果、出された診断は国の指定難病である神経の病気でした。十万人に一人といわれる病気で、まだ六十代の父は「何で自分が」というやり場の無い怒りで、母や娘である私に強く当たることもありました。

私は、以前は病院のソーシャルワーカーとして、現在は障がいのある方を支援する業務に携わっています。仕事柄、父の気持ちの理解や対応がもう少しうまくできると思っていました。しかし、いざ目の前にすると、家族の変化を冷静に受け止められない自分がいました。虚しさを覚えると同時に、「家族だからこそできないこと」もあると思うようになりました。そして、それを受け入れた上で「家族だからこそできること」を考えていけば良いのだと思いました。現在、父は熱心なりハビリと関係機関の支えもあり、歩けるまでになりました。様々な方の支えに感謝するとともに、父に対しては「家族だからこそできること」を、仕事では「家族ではないからこそできること」を考えていきたいと思っています。

※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。

作業療法士さん
が考えた



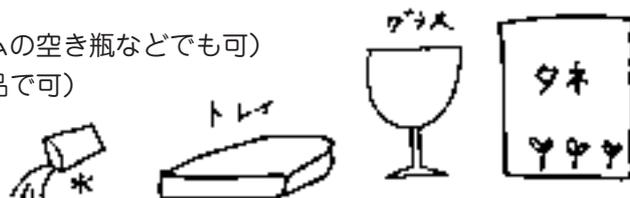
育てて食べる

かいわれ大根で脳トレ

だんだんと暖かくなってきて、そろそろ動きやすくなっていく時期かと思います。今年度は葉物の値段が高く、ご飯のメニューに頭を悩ませたご家庭も多かったのではないのでしょうか？今回は、家庭にも嬉しい野菜を育てながらの脳トレを紹介したいと思います。

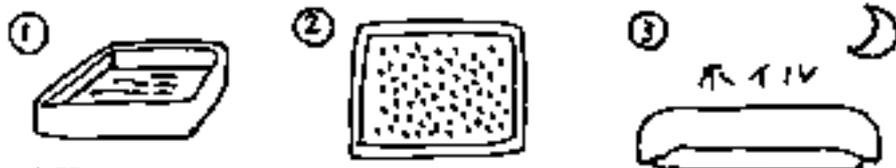
材料・道具

- ・かいわれ大根の種（その他のスプラウトでも可）
- ・お総菜などの容器（コップやヨーグルトの空き容器、ジャムの空き瓶などでも可）
- ・キッチンペーパー（水を吸っておけるものであれば代用品で可）
- ・アルミホイル ・水

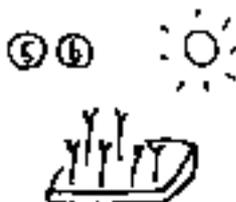


作り方

- ①容器の底の大きさにキッチンペーパーを切って4枚ほど重ね、全体を水でしっかりと湿らせてから敷く。
- ②かいわれ大根の種を重ならないようにまく。
- ③アルミホイルでフタをして、日の当たらない場所に3日間おく。（湿った状態を保つこと）



- ④3日後、そっと覗いてみる。
- ⑤そのまま場所を移動せず、5~6cmになるまで水を切らさないようにして様子を見る。（まだフタはしててください）
- ⑥かいわれ大根が5~6cmになったら、フタを外して陽のあたる場所に置く。
- ⑦食べごろになったら収穫♪



完成です！

ここに注目

- ・トレイにキッチンペーパーを敷くときに、大きさをそろえるように意識しましょう。細かい部分に意識を向けることが、脳に刺激を与えます。
- ・種をまくときは重ならないように置きましょう。指先で小さな種をつまむことで手指のこわばりを防ぎ、脳に刺激を与えます。
- ・3日間忘れずに放置します。記憶を保つ訓練になります。
- ・成長過程を写真に撮るなどして、家族や友人と共有して楽しみましょう。人とかかわりを持ちコミュニケーションをとることも、脳への大きな刺激になります。

マメ知識



かいわれ大根は大根の新芽であり、たくさんの栄養が含まれています。殺菌効果のあるイソオチシアネート、消化を助けるジアスターゼやオキシターゼ、睡眠に良いといわれるメラトニン、美容にも良いビタミンC・ビタミンKなどなど…。ハムで巻いたり、もやしと一緒に肉巻きにしたり、サラダの上に散らせたり、冷奴のやくみとして上にのせたりなど、美味しくいただきます！



社協職員
による

おマメで8コマ劇場



マメ太郎

作：林 篤史（地域福祉課）

マメ子

第25話

音訳ボランティア入門講座



職員役：杉本 めぐみ（地域福祉課） 受講者役：小池 清智（総務課）



読者のコーナー

～95号の感想を、皆さまのハガキ・メールの中から一部抜粋してご紹介します～

地元の活動がわかるので、毎号楽しみに読んでいます。
40代女性

小学6年生の孫と一緒に読み、クイズを解きました。まごの手の活動で、孫もボランティア委員会で募金活動や車イスを押ささせていただいたので、今後きっと役に立つと信じている、ばあばです。
60代女性

外で仕事をしているので、冷え対策の記事はとても役に立ちました。ありがとうございます。湯船に浸かって温まり、明日への活力をつけて頑張ります！
60代男性

松ぼっくりのガーランドを作りました。私なりにいい作品ができました。楽しかったです。
50代女性



掲 示 板



ボランティア保険のご案内

飯田市ボランティアセンターでは、ボランティア活動の事故の備えとしての保険を取り扱っています。地域の多くの方に活用していただいているものを2つご紹介します。

種 類	ボランティア活動保険	ボランティア行事保険
保険料 (プランによります)	基本タイプ 350円~ (ノ1人) 天災タイプ 500円~ (ノ1人)	1日1人あたり28円~ (最低保険料 560円~)
特 徴	ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任を補償します。(ボランティアを行う方のための保険)	地域福祉活動やボランティア活動の様々な行事における主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任(主催者責任)を補償します。

※加入・補償要件の詳細によってはご希望に添えない場合もございます。

加入のお申し込み、詳しい内容につきましては飯田市ボランティアセンターまでお問い合わせください。(TEL:0265-53-3182)

「平成29年7月5日からの大雨災害義援金」を送りました。

飯田市共同募金委員会では「平成29年7月5日からの大雨災害義援金」を、福岡県共同募金会へ送りました。

募金額
2,242 円



皆様の温かいお気持ちに感謝いたします。ご協力ありがとうございました。



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ??

社協情報「おマメで」96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)

- 1 視覚に障がいのある方のために、墨字(活字)で書かれている書籍や雑誌、広報誌新聞などの内容を“音声にして伝える”ボランティアの名称は?

(ヒント: 10 ページ)

メールの応募方法
(2通りあるよ!)

- omamede@iidashakyo.or.jp にメール送信!
- 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

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

- クイズの答え
- 住所
- 氏名
- 年齢
- 電話番号
- 「おマメで」の感想

応募締切 4月末日(当日消印有効)

97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。

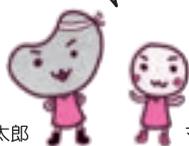
95号のクイズの答え 88点

当選された方

- ・元島 節子様(伊賀良)・黒河内 正次様(鼎)・安藤 民平様(上郷)
- ・中村 由美子様(上郷)・米山 柳子様(南信濃)

多くのご応募ありがとうございました!

マメ太郎



マメ子

おマメで体操
イメージキャラクター



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 53-3182
FAX 53-3183
HP <http://www.iidashakyo.or.jp>

～東日本大震災被災地支援活動～岩手県下閉伊郡山田町への支援報告

ベルマーク101,686.1点（下半期分）を山田町へ贈りました!!



「まめボラの会」の皆様で仕分けしていただいた、市民の皆様からのベルマーク下半期分を、山田町社協を通じて山田町立船越小学校へお渡しすることができました。来年度も継続した活動を行いますので、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。



まめボラ（ベルマーク作業ボラ）日程

日時：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
4月27日(金)・28日(土) / 5月25日(金)・26日(土) / 6月22日(金)・23日(土)

山田町立船越小学校から御礼が届きました!!

山田町立船越小学校より、ベルマークの収集にご協力くださった市民の皆様および「まめボラの会」の皆様、また8月に当社協にて実施した「東日本大震災復興支援高校生ボランティア」での高校生の訪問に対して、御礼の写真とメッセージが届きました!

今年度の学校生活の様子も、写真で紹介していただいています!さんとびあ飯田2F飯田市社協事務所に掲示していますので、ぜひご覧になってください!!



さんとびあ飯田2Fにて掲示中!

平成30年度にここ料理教室 参加者募集

障がいのある方で、ご自宅で料理を作りたい方を募集します。
日時：原則、毎月第4火曜日
(全11回) / 10時～13時頃
参加費：1回400円(材料費)
内容：講師、ボランティアさん(サポーター)と一緒に、献立を調理します。
募集人数：最大7名程
お問い合わせ：
飯田市ボランティアセンター



書き損じはがきを 支援団体へ贈りました!

市民の皆様からご寄付いただいた書き損じはがきを、世界で飢餓に直面する人々の支援団体『特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド』へ送りました。

はがき 532枚
(26,657円相当分)

1枚の書き損じはがきが、西アフリカ プルキナファソでは給食1食分になります。引き続き、ご協力をお願いします。
(受付：飯田市ボランティアセンター)

～事業報告～ 飯伊ブロックボランティア 交流研究集会

3月3日(土)下伊那郡松川町中央公民館えみりあにて開催され、飯田市からは80名のボランティアさんが参加されました。今年も、講演会やボランティア活動を通じての発表等、充実した内容で行われ、ボランティア活動についての意識が高まる研修会となりました。

