

スマイルさん



## 笑顔でつくる 美味しい料理

障がい者の方を対象として、料理に関する基本的な知識と料理技術を身につけることにより、暮らしへの主体的な参加と生活の質の向上に結びつけることを目的として、通年で障がい者料理教室事業「にこにこ料理教室」を開催しています。管理栄養士さん、作業療法士さん、ボランティアのサポートの皆さんにご協力いただきながら、毎回趣向を凝らした料理を楽しみながら作っています。

毎月第4火曜日と金曜日のお昼頃、さんとびあ飯田の調理実習室からは、にぎやかな声とともに美味しくうなぐいがしてきます。今回のスマイルさんは、障がい者料理教室事業「にこにこ料理教室」の参加者とサポーターの皆さんを紹介します。

### 障がい者料理教室事業 「にこにこ料理教室」

第99号

平成 30 年 12 月  
発行 月  
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 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 つまようじでおもてなし
- 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



この日は、2名の参加者と管理栄養士の片桐郁子先生、6名のサポーターさんと一緒に、フルーツを盛りつけた抹茶のホットケーキと白菜のクリームスープを作りました。参加者の方からは「難しいこともあるけれど、料理を覚えることが楽しいです」との感想が聞かれました。サポーターの熊谷洋子さんは「以前から障がい者の方と関わりを持ちたかったので、一緒に活動できて嬉しかったです」とお話しくださいました。「にこにこ料理教室」での活動をおして、参加された皆さん全員が笑顔あふれる時間を過ごされました。



# 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30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30年度総額 4,042,450円

1号会員会費(市内の加入世帯)	3,993,450円	1世帯あたり150円 × 26,623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

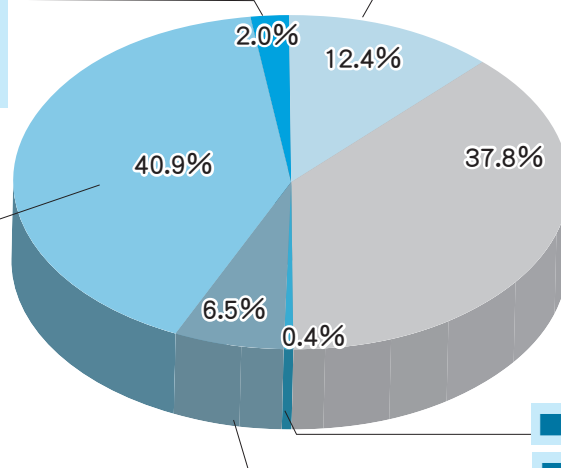
皆様からいただきました会費収入は、地域福祉推進のため、下記の事業に活用される予定です。

### ■地域介護予防活動推進事業

- ・通所型サービスB実施地区への助成
- ・介護予防サポーターの養成

### ■ボランティアセンター活動事業

- ・ボランティアの養成
- ・ボランティア団体への活動支援
- ・障がい者支援団体への活動支援
- ・福祉教育の推進
- ・障がい者の社会参加促進
- ・ボランティアセンター企画運営



### ■ふれあい福祉センター管理事業

- ・ふれあい福祉センター運営
- ・母子寡婦福祉推進

### ■地域福祉推進事業

- ・地域福祉活動への助成
- ・敬老祝賀訪問
- ・地域支え合い活動の推進
- ・有償移送サービス
- ・配食サービス

### ■生活つなぎ資金貸付事業

### ■結婚相談事業

## 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30年4月1日～平成30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
春の歌まつり実行委員会	(地域福祉のために) 30,006円
飯田市立飯田東中学校校友会	(地域福祉のために) (古切手換金分) 10,000円
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) 500円
ピアゴ飯田駅前店 (ユニー(株) 小さな善意で大きな愛の輪運動)	(地域福祉のために) 16,091円
久保田製菓有限公司	(おさひめチャイルドキャンプへ) 300,000円
一般社団法人倫理研究所 飯田市倫理法人会	(地域福祉のために) 30,000円
匿名	(いいだデイへ) 歩行器 1台
エース企画	(ケアハウス上郷・かざこしの里・Lサポートへ) 秋の南信歌謡祭チケット20枚
北伊豆木高齢者クラブ	(地域福祉のために) タオル100本
木下 員友	(中部デイ・まいさぼへ) 精米60Kg





マメ太郎

## 10月～12月の事業実施報告



マメ子

### 『第2回介護予防サポーター養成講座』

<10月16日(火)・24日(水)実施>

地域住民の方が主体となって公民館等で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、7名の方が参加されました。2日間のカリキュラムで、介護予防の講義や実技・レクリエーション・救急法・認知症への理解等について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20日(土)実施>

(株)IBP総合研究所代表で結婚・恋愛心理カウンセラーの本城 稔氏を講師としてお招きし、「親御様向け婚活支援特別講演会」を開催しました。68名の親御さんが参加され、講演会の他に希望者への個別相談も行われました。「今日お聞きした内容をもとに、家庭内でも子どもとの会話を進めていきたい」「今後のヒントになる話が聞けて良かった」と、前向きな感想を数多くいただきました。



### 『成年後見制度講演会』 <11月9日(金)県文化センターにて実施 いいだ成年後見支援センター主催>

今年度発足した南信州成年後見地域連携ネットワークの記念講演会を開催しました。弁護士として、全国で唯一の未成年後見支援センターの理事長をお務めの他、地域の権利擁護システムの構築に携わっておられる竹内 俊一氏を講師にお招きし、「権利擁護に関する地域連携ネットワークの意義とその役割」をテーマにご講演いただきました。参加者からは「ネットワークが発足したことで各機関が連携し、地域の中で具体的な権利擁護についての取り組みにつなげていきたい」という声が聞かれました。



### 『地域福祉活動推進研修会』

<11月17日(土)県文化センターにて実施>

地域福祉の向上を図ることを目的に、表記研修会を開催しました。7月下旬に遠山地区で実施した「高校生ボランティアワークキャンプ」の活動報告、武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授の渡辺 裕一氏による基調講演「いま地域に必要なこと」、市内3地区からの事例発表を通して、200名以上の参加者で見守り・支え合いについて学びました。「それぞれの地区の取り組みが、自分の地区の参考になった」といった感想を多く聞くことができ、実りある研修会になりました。



### 『災害救援ボランティア養成講座』

<11月24日(土)～12月8日(土)全3回実施>

昨今は、日本各地でさまざまな災害が発生しています。今後、いつどこでどのような災害が起こるかは、誰にも分かりません。今回は、飯田市内で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3日間かけて行いました。今後はフォローアップ講座等を計画し、受講修了された方同士のネットワークを作っていきたいと考えています。



シリーズ  
その49



# ちよつと いいお話

～インフルエンザを予防し、元気に冬をのりきりましょう～

インフルエンザの流行シーズンとなりました。インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によって重症化するおそれがあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## 1.インフルエンザって？

高齢者や幼児、持病のある人などは重症化することも38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの局所症状など、急激に発症する。

## 2.どうやって感染するの？

★飛沫感染…感染者のくしゃみ、咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを吸い込み感染する。  
・主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

★接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れてウイルスが付く。別の人がその物に触れてウイルスが手に付着。その手で口や鼻に触って粘膜から感染する。  
・主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



## 3.インフルエンザから身を守るためには？

- (1) 手洗い：外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- (2) 普段の健康管理：十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておく。



- (3) 予防接種を受ける：インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また重症化を予防することが期待できる。
- (4) 適度な湿度を保つ：空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下する。乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適度な湿度(50-60%)を保つ。
- (5) 人混みや繁華街への外出を控える：インフルエンザが流行してきたら、不要不急の外出は控える。

## 4.「インフルエンザかな?」と思ったら

- (1) 早めに医療機関へ
- (2) 安静にする 睡眠を十分に取る。
- (3) 水分補給 高熱による発汗での脱水症状を予防するためにこまめに水分補給をする。
- (4) 薬は医師の指示に従って正しく服用する



## 5.ほかの人にうつさないためには？

- 咳エチケット
- 1. マスクを着用する。  
マスクは鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつける。
  - 2. ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。  
使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
  - 3. 上着の内側や袖で覆う。



## まめのひとり言

我が家の粕汁

我が家のお正月には、鮭とす切りの大根が入っているだけ。粕汁が出る。具が少ないうえに、味が薄い。小さい頃は「大人はみんな喜んで食べているように見えるけど、何がおいしいんだらう。」と思いつつ、縁起物なので我慢して食べていた。ふと思いついて、家の粕汁がおいしくない件について母に話してみた。「やっぱりそう思った!？」と意外な答えが返ってきた。よくよく聞くと家族全員、おいしくないと思いつつ我慢していたことが判明した。もっと早く言えば良かった。と、家族中で失笑した。そして、早速インターネットで全国の粕汁レシピを調べ、1位を替える新しい粕汁を試作した。「美味い!」一貫がある!「今まで粕汁は何だったんだらう!」と、家族内でとても好評を博した。しかし、何か物足りない。不思議なことに、あのおいしくない粕汁を食べないと正月を迎えた感じがしないのである。結局いつもの粕汁を作ることに、家族全員で普段通りのお正月を過ごしたのである。平成最後の正月を迎えるが、我が家の粕汁は時代が変わっても変わらない、おいしくなさない。今後、守り抜いていく。

※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。

Merry Christmas  
 作業療法士さんが考えた  
 オシャレに  
**つまようじでおもてなし**  
 迎春

もうすぐ年末ですね。これからの時期は、イベントなどで人が集まる機会が多くなると思います。お家では、クリスマスやお正月料理には、食卓に果物やお漬物が並びののではないのでしょうか。今回は、そんな食卓に欠かせない“つまようじ”を使った、メッセージ旗の作り方を紹介します。

**ここに注目!**

- ・しっかりと手を洗い、清潔にしてから作業を行いましょう。
- ・つまようじを扱うため、とても細かな作業です。しっかりと指先を動かして、脳に刺激を与えましょう。
- ・材料は細かいですが作業自体は簡単ですので、ぜひチャレンジしてみましょう!
- ・つまようじに付けるものは、どんなものでも材料になります。思い浮かばない場合は、字を入れるだけでもオリジナルの作品です。頭を使いながら工夫して作りましょう。

**準備品**

- ・つまようじ
- ・リボン、折り紙、包装紙、雑誌や新聞・広告の切り抜き、余っているシール、マスキングテープなど

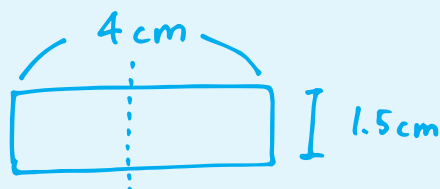
**材料**



**作り方**

① 旗の部分を作る

紙を縦1.5cm×横4cm程に切ります。字やイラストのかきたい内容に合わせて、紙の横の長さを調節してください。



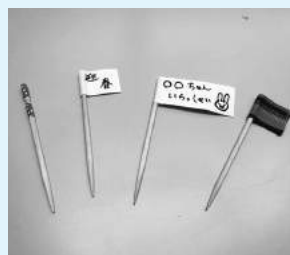
半分で折って使います。

② 旗に字やイラストをかく

「迎春」「いらっしゃい」「頑張れ」「合格」など、好きな言葉を書きましょう。包装紙や広告の切り抜きを使用する場合は、字を書かなくても大丈夫です。折り紙の場合は切り方を工夫しましょう。

③ できた旗をつまようじに貼り付けて完成!

旗を半分に折って、間につまようじをはさみこみ、のりを付けます。洗濯ばさみをはさんでよくと、しっかり付きます。



完成です





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>

### 開催講座のご案内

#### 音訳ボランティア入門講座(全4回)

目の不自由な方や読むことが苦手になった方へ、地元の広報誌などを声のお便りとして届けてみませんか？

〈日 時〉 2019年1/29(火)、2/5(火)、  
2/12(火)、2/19(火)

いずれも9:30~11:30

〈場 所〉 さんとびあ飯田3階 第1・第2講習室

〈定 員〉 20名



### まめボラ活動日程

(ペルマーク作業ボランティア)

ご参加お待ちしております。

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

2019年1/25(金)・26(土)

2/22(金)・23(土)

3/22(金)・23(土)



## 各講座・教室・企画のご報告~ご参加ありがとうございました~

### 『傾聴ボランティア入門講座』

<9月27日~10月25日 全4回実施>

今回は13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。受講者からは、「日常生活でも実践できることがあり、自分とは違う考えでも最後まで話を聴くことが大事だと思います」「傾聴はとても奥深いと思います。ボランティア活動も続けていきたいと思います」など前向きな感想をいただきました。



### 車椅子バスケットボール教室

<10月13日(土)実施>

飯田市内で活動されている、車椅子バスケットボールクラブ「飯田パピッツ」の皆さんに講師をお願いし、中高生向けの体験教室を開催しました。高校生7名が参加され、車椅子バスケのルールや競技用と普通の車椅子の違いなどを体験した後、実際に試合を行いました。参加者からは「パピッツの皆さんと楽しくプレーができて良かった」「パラリンピックを見に行ってみたい」などの声をいただきました。



### アロマキャンドル教室

<10月14日(日)実施>

アロマセラピストの先生をお呼びして、障がいのある方を対象にアロマキャンドル教室を開催しました。5名の方が参加され、それぞれ好きな色や形、香りを選び、皆さん思い思いの素敵なキャンドルができました。毎年参加していただいている方もあり、アロマキャンドル教室を楽しみにされている方も多く、今年も楽しんでいただけたと思います。11月に開催した第4回障がい者文化芸術作品展にも出展され、たくさんの方に見ていただきました。



### 第4回障がい者文化芸術作品展

<11月6日(火)~11日(日)開催>

飯田市美術博物館市民ギャラリーにて、障がい者文化芸術作品展が開催されました。109点の作品が出展され、期間中300人以上の方にご来場いただきました。「魅力的な作品が多く元気をいただきました」との声が寄せられました。出展された作品は、次号で掲載させていただきます。





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28話 要約筆記入門講座



市民役：古沢 貴博 職員役：杉本 めぐみ

## 「おマメで」クイズ？？？

社協報「おマメで」99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。

- 1.当社協が実施している障がい者料理教室の名前はなんでしょう？  
(ヒント:1ページ)
- 2.当社協主催の「障がい者文化芸術作品展」は、今回で第何回でしょう？  
(ヒント:6ページ)

メールでの応募方法は2通り！

① omamede@iidashakyo.or.jp  
にメール送信！

②HPから「お知らせ」欄→「社協  
情報おマメで第99」をクリック！  
おマメでクイズに参加できるよ！  
待ってまーす！

100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)

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電話番号 ⑥「おマメで」の感想	

ご応募締め切り 1月末日

98号のクイズの答え ①「飯田市上村・南信濃」 ②「まめボラ」  
当選された方 ・小林 真紀 様(鼎) ・森田 文恵 様(松尾) ・山崎 ルミ 様(伊賀良)  
・熊谷 里子 様(山本) ・古瀬 幸与 様(上村)

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

Iida City  
Social welfare  
meeting  
2019

# 第62回 飯田市 社会福祉大会

2019年 **2月21日** 木

**飯田文化会館 ホール**

(飯田市高羽町5-5-1)

**【テーマ】 みんなで取り組む地域共生**

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

講演

## 「人生100年時代を地域で生きる」



講師 **中澤まゆみ氏**

**プロフィール** 医療、介護、高齢社会をテーマに書くノンフィクションライター

1949年長野県生まれ。長野県飯田高等学校卒業(高19回)。  
雑誌編集者を経てライターに。女性・移民・マイノリティをテーマに、インタビュー記事、ルポルターージュなどを書くかわら、アジア、アフリカ、アメリカに取材。認知症になった友人の介護をきっかけに、医療と介護、福祉分野への関心を深めた。  
取材執筆のかたわら全国で講演活動を続け、在住の東京世田谷区では、介護家族・住民目線でシンポジウムや講座を開催。2014年より、住民を含めた多職種連携のコミュニティカフェ「せたカフェ」を主宰する。2017年、認知症の母を松本市の実家で看取り、現在、95歳の父を遠距離介護中。著書に『おひとりさまの終活』『おひとりさまでも最期まで在宅』『おひとりさまの介護はじめ55話』ほか多数。

**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、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 TEL.0265-53-3040

