



おマメで



高校生が地域の中でできること 「飯田女子高等学校での地域福祉の学」



～ 地域での高齢者の困りごとについて考え、発表しました ～

夏の長雨が終わり厳しい残暑となった9月中旬、飯田女子高等学校では昨年度に引き続いて「共生・福祉の課題探求」の授業の中で、「高齢者や困っている人たちが、日頃どんな暮らしにくさを感じているか」について、1年生全4クラスの生徒さん同士がグループワークをしながら学び合いました。その中で、高齢者や障がい者、子どもを支える地域福祉活動の紹介として、既に市内各地区で実際に取り組まれている「住民支え合いマップ」を活用した見守り支え合いの取り組みや、小地域の住民同士で定期的に集いながら顔の見える関係づくりを深める「ふれあいサロン」の活動などについて、当社協の地域福祉コーディネーターが出前福祉講座の講師となって説明をさせていただきました。生徒の皆さんからは「私たち高校生も、昔から地域を支えてくれている高齢者の皆さんの手助けになれたらいいなと思いました。」「地域で支え合っていくことがとても大切だと実感しました。」との感想を聞くことができました。今後は、高齢者や障がい者の疑似体験や当事者の皆さんのお話を聞く中で、高校生が地域の高齢者や困っている人に何ができるのかといった一歩進んだテーマで考え、実践につなげていくことです。

111号のおもな内容

- 1面 飯田女子高等学校での出前福祉講座
- 2面 社協会費納入の御礼・善意銀行・奨学生募集
- 3面 10月・11月の事業報告
- 4面 社協の在宅サービスをのぞいてみまい
- 5面 作業療法士さんのコーナー
- 6面 各地区の地域福祉活動の紹介
- 7面 おマメの部屋・おマメでクイズ
- 8面 社会福祉大会
地域福祉活動推進研修会について



当社協では、今回のように学校の授業やクラブ活動・委員会活動の中で、学生が福祉に関する専門的な授業を受け、福祉について理解を深めてもらうための「出前福祉講座」を各学校で実施しています。今後も将来を担う若い世代の学生たちが福祉について興味・関心を持って学べるよう、講座の機会を積極的に提供していきたいと考えています。

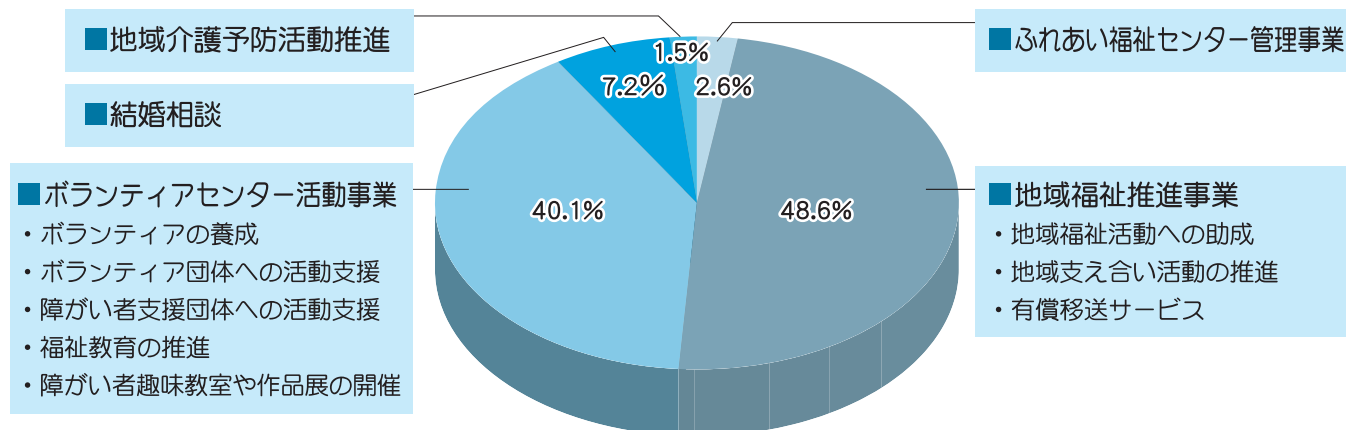
社協会費納入にご協力いただき ありがとうございました

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、令和3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。

令和3年度総額 3,897,050 円

1号会員会費（市内の加入世帯）	3,850,050 円	1世帯当たり 150 円 × 25,667 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）	8,000 円	1,000 円 × 8 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。

令和3年4月1日～令和3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
株式会社ダイナム 長野飯田店	地域福祉のために 食品・日用品
ユニ(株) "小さな善意で大きな愛の輪" 運動 アピタ飯田店	地域福祉のために 53,892 円
株式会社ダイナム 長野飯田店	地域福祉のために 食品
JA みなみ信州女性部 上郷支部	上郷デイ・北部デイへ タオル 265 枚
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) 2,500 円



JA みなみ信州女性
上郷支部 タオル寄贈

令和4年度 奨学生募集

社協では、福祉関係の学校で学ぶ皆さんを対象とした奨学金制度を実施しています。福祉関係への進学を考えている学生の皆さん、ぜひこの制度をご活用ください！

- 対 象** 条件1・2をどちらも満たす方が対象です。
☐条件1 1年以上飯田下伊那に居住している方やその子、きょうだいなど
☐条件2 「介護福祉士」「保健師」「看護師」を目指す、大学や短大、専門学校の学生
- 貸 与 額** 月額3万円を上限に、ご希望の額を半年ごと貸与します。（年間上限36万円）
- 償 還** 貸与終了の翌々年度から原則10年以内に償還いただきますが、免除となる場合もあります。
- 応募方法等** 募集人数：3名（審査を経て、5月下旬頃に結果を通知します）
 応募方法：必要書類を本会HP等から取得していただき、応募締切までにご提出ください。
 応募締切：令和4年4月30日（土）必着



※詳細はHPをご覧ください！



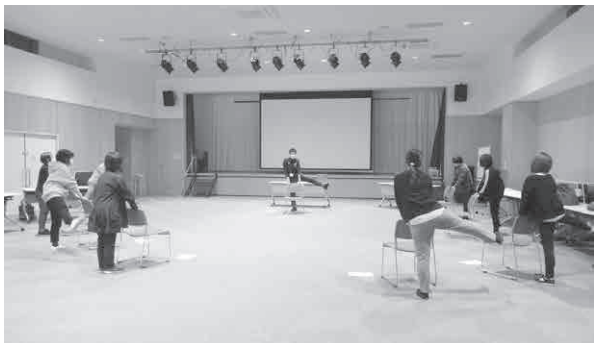
10月・11月の事業実施報告



『第2回介護サポーター養成講座』

< 10月11日(月)・10月19日(火) 実施 >

地域の介護予防教室「通所型サービスB事業」の運営に携わる介護サポーターを養成する講座を開催しました。2日間のカリキュラムでは介護予防に関する基礎知識や救急法、食生活・口腔ケアについて、また運動やレクリエーション等について学んでいただきました。「応急手当の実技も実際に自分で行うことができ、何かの時に役立てそうです。」「あまり重要に思っていなかったオーラルフレイルの話が聞けました。また、口の体操が老化防止に繋がるなど、とても参考になりました。」などの感想をいただきました。



『災害救援ボランティア養成講座』

< 11月20日(土)～12月4日(土) 全3回実施 >

近年、日本各地でさまざまな災害が発生しており今後、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、受講を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。



フードドライブのご寄付御礼 (順不同・敬称略)

【企業】

- ・中央ハイウェイ・メンテナンス名古屋(株)飯田営業所
- ・株式会社ファミリーマート

【団体】

- ・飯田商工会議所
- ・飯田市更生保護女性会
- ・南信濃地区まちづくり委員会健康福祉部会
- ・県地区まちづくり委員会健康福祉委員会
- ・飯田市役所
- ・飯田商工会議所女性会

【学校】

- ・長野県飯田 OIDE 長姫高等学校
- ・飯田市立旭ヶ丘中学校

* 飯田下伊那郡にお住まいの皆様



ファミリーマート東かなえ店 様



旭ヶ丘中学校 様



飯田 OIDE 長姫高校 様

社協の在宅サービスの中からデイサービスを紹介します！

社協の在宅サービスを のぞいてみまい ～いいだデイサービスセンター～

社協の在宅サービスってなに？

- ・相談センター
- ・デイサービス
(いいだデイ・上郷デイ・北部デイ・竜東デイ・南信濃デイ)
- ・ヘルパーステーション
3つを合わせて在宅サービスだよ😊

デイのおすすめ献立

寒い時期に備えて
タンパク質豊富です
かじきのトマト炒め



〈材料〉（5人分）

かじき……250g 角切り	しょうゆ………20g
酒………15g	片くり粉………10g
ごま油………25g	玉ねぎ…150g 1/4 薄切り
ピーマン……50g 千切り	にんじん…50g 千切り
ケチャップ……60g	サラダ油………5g
砂糖………10g	しょうゆ………10g
塩………1g	コンソメ………2.5g

〈作り方〉

- ①かじきにしょうゆと酒で下味をつける
- ②①に片くり粉をつけてオーブンに並べ、上からごま油をつけて焼く
- ③玉ねぎ、ピーマン、にんじんを油で炒めて水を加え煮立てる
- ④野菜が柔らかくなったら調味料を加える
- ⑤焼きあがったかじきを④の中に入れて混ぜる

はじめまして いいだデイ

いいだデイサービスセンターは、飯田市勤労者福祉センターの向かい側、特別養護老人ホーム第二飯田荘の1階にあります。玄関に入ると、ご利用者様と職員とで一緒に作った看板が明るく出迎えてくれます。利用対象地域は、橋北・橋南・羽場・丸山・東野・松尾・鼎・上郷・座光寺地区です。



当デイサービスセンターでは、生活総合機能改善機器を使った音楽療法に取り組んでいます。唱歌や懐メロが流れるテレビ画面を見ながら曲に合わせて楽しく体を動かし、ストレスを解消したり、リラックスしたりと、ご利用者様の身体機能の回復につなげています。

土曜日の午後は、柔道整復師の先生がご利用者様に合わせた効果的な体操を指導してくださいます。体をしっかり動かすプログラムですが、ご利用者様同士で楽しくお話しをされながら、賑やかな雰囲気です。

毎日の昼食は第二飯田荘で作っており、美味しく彩りもよく、ご利用者様一人一人に合わせて食べやすく調理されています。「みんなで一緒に食べる食事は一段と美味しい」との声をご利用者様からいただいています。

また、飯田市社協のヘルパーステーションと共同事務所となっており、ご利用者様の在宅生活をご支援できるよう連携を取り合っています。今後も地域に根ざした特色あるデイサービスセンターを目指していきます。

まめのひとり言

新雪の仙丈岳

忘れられない景色がある。

私は大学時代、ワンドーフルオーグ部に所属していた。ザイルの技術を持たない弱小？ワンゲル部ではあったが、先輩方が登山可能な山を選び、細々と冬山の技術を後輩に伝えていた。入部当初、冬山なんぞこれっぽっちも考えていなかったのだが、先輩方の熱意に、つい冬山の景色を見たいと思ってしまったのが最後、現役3年間、冬山までやることになってしまった。

さて、2年生の時だったか、仲間たちと冬の仙丈岳に登った時のことだ。以前の長谷村から登り出し、北沢峠を経由して仙丈岳にかかる。よい天気だった。ラッセルは主に男性部員が担当してくれ、とにかくついていく。そして、稜線に出る手前の樹林帯にテントを張った。

翌朝、外を見ると新雪が積もっていた。夜のうちに降ったらしい。きれいだ。見たもたれたのも束の間、気づいた。晴天で雪の表面が解け、そこに新雪。表層雪崩が起こりやすい典型パターンだった。

歩き出した。稜線に出る。青空のもと、右も左も滑り落ちそうな真っ白な斜面だった。雪庇を避けて、一人ずつ距離をとって歩く。なるべく雪に大きな刺激を与えないため、自分の一歩が雪崩を引き起こさないように静かに、しかし、滑落しないように歩いた。

なんとか皆、無事に山頂に着いた。新雪の伊那谷がキラキラと眼下に広がっていた。飯田からも仙丈岳がよく見える。雪で真っ白になった仙丈岳が見えるたびに、あの真っ白い稜線と青空と緊張がよみがえる。あの白い頂きに私は立ったのだ、と無性に思う。

今年もまた、雪の季節が来た。

※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。

作業療法士さんが
考えた



資源の再利用で窓の大掃除 ～話題の SDGs に乗って～

令和3年もあとわずかですね。今年も異常気象で様々な影響が世界各地に出た年でした。新型コロナウイルスは減少していますがまだ油断はできない状況です。

さて、最近テレビや新聞で SDGs という言葉をよく見聞きしているのではないのでしょうか？持続可能な開発目標と言われています。たくさんの目標がありますが、私たちにもできることがあります。身近にあるものを使って貢献してみましょう。

今年の年末の大掃除には新聞を再利用しましょう。今回は簡単な新聞の工作です。

ここに注目

①そもそも SDGs って何だろうと調べてみましょう。

今回の新聞を使用することでどんなことが SDGs につながるのかを考えるのもよい脳のトレーニングです。

②作る時は手の大きさに合わせて作り方を工夫しましょう。

子供さんがいるご家庭では一緒に作って一緒に掃除するのも良いですね。

③窓のような大きな掃除をする際には、手を大きく動かして掃除をしましょう。

掃除をしながら運動も取り入れられます。普段動かない範囲の運動で肩の関節を動かしましょう。

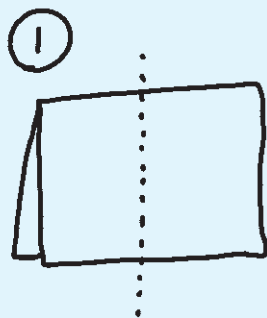
* けがなどによる運動制限のある方は無理をしないでくださいね。

材料 ・ 新聞紙のみ



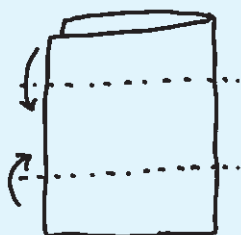
作り方

①新聞紙を 1 / 4 に折る

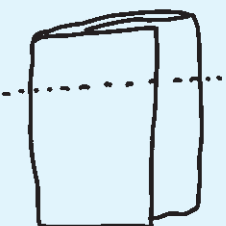


②左右を 1 / 3 ずつ折り、片方をもう片方に入れ込む

②

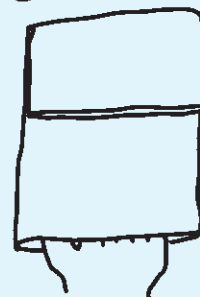


③



③先を 1 / 4 ほど折り完成！

④



～使い方～

今回は窓拭きをおすすめします
フローリングには使用しないで下さい



各地区の地域福祉活動の紹介

伊賀良地区 子ども食堂「ハッピーハウス」

取材先：ハッピーハウス代表 勝又真理さん

伊賀良公民館で月2回開催されている「ハッピーハウス」は、平成28年10月にスタートしました。きっかけとなったのは、代表の勝又さんが子ども関係の仕事をする中で感じた、子どもの貧困や孤食への課題です。活動当初の参加は3組の親子でしたが、活動を重ねていく中で案内を作って配ったり口コミで聞いた方々が参加・協力してくれたりと徐々に人数が増え、現在では多いときに70人もの親子で賑わうようになりました。

最近「子育ての悩みを聞いてほしい」と相談に来るお母さんたちが多くいらっしゃり、親同士の交流の場としても大切な役割を果たしています。勝又さんは「貧困家庭への支援にこだわらず、不安を抱えて

いる方が少しでも楽になれば、と思って活動しています。」と話されました。

この日の参加者は親子あわせて約30名。お昼ご飯ができるまでの間、子どもたちは広い部屋で大はしゃぎ。おもちゃで遊んだり折り紙をしたり、好きな絵を描いたり、親子で思い思いの時間を過ごしました。今日のお昼ごはんは「おでん」と「おにぎり」と「りんごウサギ」。秋晴れの空の下で食事を楽しむ家族の姿が見られました。



〈スタッフ6名が交代で食事作りを担当しています〉



〈食事前の親子の様子〉



〈お昼ご飯のお米や野菜は、主に地域の皆様から提供されたものだそうです〉



読者のコーナー

皆様からお寄せいただきましたハガキ・メールの中から、110号の感想を一部抜粋してご紹介します！

●使わなくなったタオル、バスタオルの切り布を思いつき、押入れを整理しはじめ、わずかですが近くの施設へお届けしております。
橋北 80代女性

●「新聞紙でゴミ袋」の記事について、これから落花生や栗の鬼皮等、生ゴミに入らない物が出てきますので、作ってテーブルの上に置いて活用したいと思います。
上久堅 70代女性

●フードドライブの活動を知り、ほくもできることを探したいと思いました。
山本 10代男性

社協報 私たちと「おマメで」を作ませんか？

令和4年度、年4回発行の「社協報おマメで」編集委員を募集します。
締め切り1月末まで。
お問い合わせは
地域福祉課 地域福祉推進係
TEL:0265-53-3181





障がい関連事業・ボラセン情報

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

(さんとぴあ飯田 飯田市社協内)

電話 0265 - 53 - 3182

FAX 0265 - 53 - 3183

H P <http://www.iidashakyo.or.jp>

おマメで健康教室日程 参加無料・申込不要

2022年1月12日(水) 指体操(手芸)
2月7日(月)、3月9日(水) 介護予防体操

勤労者福祉センター・さんとぴあ飯田

皆様のご参加お待ちしております



まめボラ活動日程 (ペルマーク作業ボランティア)

2022年1月28日(金)、2月25日(金)
3月25日(金)

時間: 13:30~16:30

場所: さんとぴあ飯田3階 第2講習室

皆様のご参加お待ちしております!



各講座、交流会のご報告 ~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 <11月11日~12月2日 全3回実施>

今回は17名の方が参加され、傾聴の基本である「相手の気持ちに耳を傾ける」スキルについて、ロールプレイングを交えながら学びました。参加者からは「初めて参加したのですが、参加している皆さんが前向きでとても気持ち豊かになりました」、「おしゃべりと傾聴の違いが少しわかり、周りの人の話を聞いてあげたいと思っています」など感想をいただき、充実した講座になりました。



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ??

社協報「おマメで」111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. 学生が福祉の理解を深めることを目的に 開催しているのは〇〇講座でしょう? (ヒント: 1面)

<メールでの応募方法>

(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

おマメで体操
イメージキャラクター



マメ太郎

マメ子

112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。

110号のクイズの答え

1. フードドライブ

当選された方

・丸山 恵子 様 (丸山) ・松村 理恵 様 (川路) ・和地 由雄 様 (三穂)
・小池 大輝 様 (山本) ・片桐記代子 様 (上郷)

応募要項<ハガキで応募される場合>

63

〒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

多くのご応募ありがとうございました!

第65回

飯田市社会福祉大会

令和3年度

地域福祉活動推進研修会

【テーマ】ともに生きる ともに創る 地域共生

日時

令和4年 2月15日(火)

会場

鼎文化センター ホール(表彰式典会場)

勤労者福祉センター 3階 研修室(オンライン視聴会場)

プログラム

11:50 受付

12:30 社会福祉大会 式典(表彰・祝辞等)

13:20 地域福祉活動推進研修会

講演『身近な地域で共生社会の実現を目指して』

講師：服部真治氏

15:00 シンポジウム

事例発表① 川路地区 通所型サービスB事業 ほほえみ会

事例発表② 鼎地区 健康福祉委員会

16:10 閉会



講演

身近な地域で共生社会の実現を目指して

講師 服部真治氏 医療経済研究機構 研究部主席研究員兼研究総務部次長

プロフィール

業務推進部特命担当

平成 8年4月 東京都八王子市入庁 同健康福祉部介護サービス課 介護保険課主査、
高齢者いきいき課課長補佐 等歴任

平成26年4月 厚生労働省老健局総務課・介護保険計画課・振興課併任課長補佐

平成28年4月 医療経済研究機構研究部主任研究員兼研究総務部次長

平成28年10月 (公財)さわやか福祉財団研究アドバイザー

令和 2年 4月 医療経済研究機構研究部主席研究員兼研究総務部次長/業務推進部特命担当

参加申込方法

1月14日(金)までに申込フォームまたはお電話にてお申込み下さい。

飯田市社会福祉協議会 <http://www.iidashakyo.or.jp>

手話通訳・要約筆記あり(鼎文化センター)

主催/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 ☎ 0265-53-3040

新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、内容を一部変更する場合があります。

定員になり次第締め切ります。駐車場台数に限りがありますので、乗り合わせ、公共交通機関のご利用にご協力をお願いいたします。

参加無料 オンライン視聴可
(いずれも要申し込み)

