



おママで



ボランティアグループ『シニア大学36期6班』



活動の様子

自分たちができることで、

誰かの役に立てたら、

日々の暮らしの中で、シニア世代の皆さんが知識やスキルを生かして、いきいきと活躍されている姿を、皆さんも地域の中で目にする事が多いのではないのでしょうか。今回は「シニア大学」でボランティアを学び、在学時からボランティア活動をされている「シニア大学36期6班」の皆さんをご紹介します。

現在90歳前後の方達が活動されている先輩団体の「つむぎの会」に影響を受け、8年前から「つむぎの会」を目標に活動をしています。同期の皆さん同士で気が合ったこともあり、「ボランティア活動で社会のお役に立ちたい」との共通の思いから活動を開始しました。活動内容は、高齢者施設へ月1回ペースで訪問して歌を歌うなど、ふれ合いの交流を中心に行っていました。メンバーの皆さんは「施設の方たちが待つとつてくれるのが嬉しくて、それがやりがいなんです。」とおっしゃいました。

現在はコロナ禍により活動に制限があるため施設内での交流はしばらくお休みしていますが、地域の皆様からご寄付をいただいた布を施設内で清拭に使用できるよう、メンバーの皆さんで使いやすく切ってお届けする活動をコツコツと続けておられます。

「高齢者の皆さんのために」と行ってきた施設への訪問活動では、私たちが「支援する側」という意識が強かつ

たけれど、ここ2年近くは施設に何うことができず、実は私たちが元気をもらってあって、支援される側でもあった事に気付きました。」と心境の変化をお話くださいました。

当社は地域の支え合い活動をご支援しています。新型コロナウイルスの影響が緩和され、皆さんが気兼ねなく集える日が早く迎えられることを願っています。

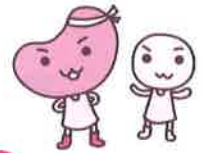


114号のおもな内容

- 1面 シニア大学36期6班
- 2面 赤い羽根共同募金のお願い
- 3面 ヘルパーステーション紹介・おママでクイズ
- 4面 作業療法士のページ
- 5面 市澤さんのボランティアやらいか
- 6面 インフォメーション・事業報告
- 7面 おママの部屋～ポラセン情報～
- 8面 飯田市社会福祉大会
地域福祉活動推進研修会について



じぶんの町をよくするしくみ



赤い羽根共同募金

今年も皆様の温かいご支援をお願いいたします。

期間 10月1日～12月31日

令和4年度 目標額 **13,500,000円**



飯田市配分計画

共同募金は助成計画を事前に定める計画募金です。今年ご協力をお願いする募金で以下の事業を計画しています。

高齢者のために

4,258,710円

高齢者の集い、敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、敬老の日新聞の発行他



子どもたちのために

1,505,930円

私立保育園・児童養護施設への補助、特別支援学級設置校への歳末激励金、福祉教育図書整備事業他(小・中・高校に図書購入補助をしています。)

《ありがとうメッセージ 令和4年度実施分》

保育園の室内遊具を購入させていただきました。未満児クラスを中心にトイカーやボールを使い、のびのび体を動かして楽しんでいます。募金をさせていただいた皆様に感謝をし、大切にしていきたいと思っています。

(私立保育園・室内遊具)

障がいのある方のために

468,000円

障がい者交流会、障がい者施設への補助他

《ありがとうメッセージ 令和4年度実施分》

スチームクリーナーはキッチンの水回りをはじめ、IH クッキングヒーターなどの掃除に活用させていただきます。

デジタルカメラは子どもたちの誕生日やイベントの記録として思い出の写真を残すことができます。誠にありがとうございました。

(障がい児施設・スチームクリーナー、デジタルカメラ購入)

住民全般の福祉のために

1,198,360円

地域福祉活動の支援、ボランティア団体支援、ボランティア養成講座、地区広報紙の発行他

※県共同募金繰入 **6,069,000円** (広域的福祉施設・福祉団体へ助成、災害時に備えての積立他)

長野県共同募金配分

安心・安全なまちづくり活動支援配分

今年度も、まちづくり委員会など市内11の住民組織団体等が、防災関係の備品等を購入しています。



発電機の購入



飯田市社協ヘルパーステーション を紹介します



ヘルパーステーションとは、在宅で生活している要支援・要介護認定等を受けた高齢者の方にホームヘルパーを派遣して必要なサービスを提供する訪問介護事業所です。

ホームヘルパーの仕事には主に



「身体介護」

- ・食事介助・入浴介助
- ・排泄介助 など

と

「生活援助」

- ・掃除・買い物
- ・洗濯 など



があります

今回は「身体介護」の入浴介助・排泄介助をご紹介します

◎身体介護の中でもご自宅での入浴介助は、浴室の状況等により福祉用具を活用したりなど、その方の体形や身体状況に合わせた対応を心がけてます。

ご自宅では原則ヘルパー一人での対応となるため、臨機応変な判断や対応を適切に考えながら、慎重な介助を行っています。

入浴時は、身体状況の把握を行います。また利用者様の自宅での入浴は、ご自身が慣れていることで、ヘルパーが想定する動きと違うこともあり、細心の注意を払って介助をしています。

住み慣れた在宅での入浴を望む利用者様が、安全にリラックスできる時間になればと思っています。



◎排泄介助の際は、利用者様のプライバシーを守りながら、その方ができることや意欲を大切に介助を心がけています。

ひとことで排泄介助と言っても、オムツ交換の方、ポータブルトイレへ移乗される方、自宅のトイレを使用される方など様々です。トイレへの移動のために、歩行器の使用や手すりの設置といった住宅改修をするなど、自宅で安全に過ごせるような工夫もされています。



ちょっと
一息

「おマメで」クイズ

社協報「おマメで」114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. 赤い羽根共同募金の期間は何日～何日まででしょうか？
(ヒント：2ページ)

応募要項(ハガキで応募される場合)

63	〒395-0024	①クイズの答え
	飯田市社協 編集委員会 行	②住所
	飯田市東栄町三二〇八一	③氏名 ④年齢
		⑤電話番号
		⑥「おマメで」の感想

<メールでの応募方法>

(2通りあるよ!)

- 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114号」をクリック!
おマメでクイズに参加できるよ!
待ってま〜す!

おマメで体操
イメージキャラクター



115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。

113号のクイズの答え

1. 産後ママサポート

当選された方

- ・所澤 康弘様 (橋北)
- ・島岡 タカ子様 (山本)
- ・横田 かほる様 (羽場)
- ・北沢 豊治様 (上郷)
- ・下平 美沙様 (竜丘)

ご応募締め切り 10月末日

多くのご応募ありがとうございました!

作業療法士さんが
考えた



コンポストで 生ごみや古い土を再利用!

暑い夏が過ぎて、涼しい季節となってきました。新型コロナウイルスが流行し始めてから家庭菜園や園芸をする人が増えたと聞きます。夏に育てた野菜や花が終わり、使用後の土がそのまま置いてあるご自宅もあるのではないのでしょうか？

今回は、自宅から出る生ごみを土に変えて利用できる、コンポストを紹介します。注意することが多いですが、しっかり説明を読んでぜひ取り組んでみて下さい。

ここに注目

- ・今回は長期戦です。コンポストを始めたこと自体を忘れないようにしましょう。
- ・使用できる生ごみとできない生ごみがあります。よく確認して使用してください。
- ・野菜を細かく切って、水気も切ってください。
- ・バケツが満タンになってからは週に1回かき混ぜることを忘れずにしましょう。

道具

- ・容器(今回はバケツ)
容器に蓋をするための布とひも(今回はいらなくなった洋服をリサイクルしました。布にすることで、通気性が良く臭いが発生しにくいです)
- ・スコップ(土を混ぜるため)



材料

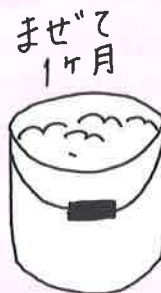
- 土(古くなった土で大丈夫です。今回は花が終わった後の土を使いました)
- 発酵促進剤(ホームセンターで購入できます)
- 生ごみ(水気を切ったもの。ひとくちくらいのお大きさにしておきましょう。分解が早く進みやすいです)

作り方 *置き場所は直射日光があたりず、雨もあたらない風通しの良い場所がよいです。

- ①バケツに土と発酵促進剤を1対1の割合で混ぜバケツの底から5センチくらい入れる
- ②生ごみを入れる(茶碗1杯分程度)
- ③生ごみの上から土と発酵促進剤を入れる(5センチくらい)
- ④よくかき混ぜる
- ⑤蓋をする(布をかぶせて紐で縛る)
- ⑥生ごみが出たら、同じように1から4を繰り返す
- ⑦バケツがいっぱいになったら1週間に1回混ぜながら、1ヶ月~1ヶ月半ほど放置する
- ⑧完成!

完成した堆肥は、鉢やプランターでの使用の場合は土:堆肥が3:1になるように土と混ぜて使用しましょう。

*季節によって発酵が進む期間が変動します。野菜のかけがなくなったら完成です。



気をつけること

1. 生ごみについて

入れて良いもの: 野菜や果物のくず、皮、芯、魚、ご飯や肉、など人が食べられるもの。

玉ねぎの皮や筍の皮など乾燥している皮は分解が遅いため、入れないか、細かくして入れるとよいようです。

入れてはいけないもの: 貝殻や木の枝、草や花

*あくまで筆者が試した内容になります

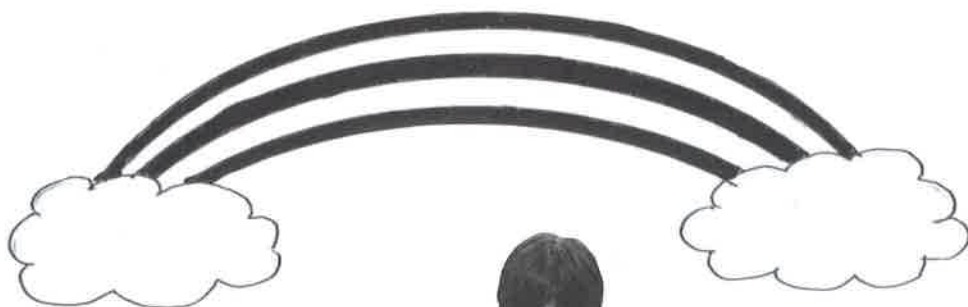
*飯田市では生ごみ処理機器を購入した方に、購入費用を補助する制度があります。飯田市のホームページをご参照ください。

市澤さんの



ボランティアやらまいか

～新編集委員、市澤さんによるボランティア体験日記～



ボランティア活動を通して
人と人の心に虹がかかると
いいな。
喜びという名の…。



ボーダー（^{さかい}境）を取り払って
布切りなどのボランティアをみんなで
体験することが出来ました。



「ボランティアはじめて講座」
「障がい者活動サポーター養成講座」

へ参加しました



7月30日、午前中にボランティアはじめて講座を受講しました。はじめに、ボランティアの基礎知識と、長野県北部地域の台風被害での災害救援ボランティア活動の様子をお聞きました。座学のあとはボランティア体験として、ベルマークや使用済み切手の仕分け、また高齢者施設で清拭用を使用する布切りなどの活動を行いました。

「ボランティアとは自分の意志で、他人や社会に貢献すること」を学び、活動で地域や社会をよりよくすることはもちろん、活動する自分自身が豊かになれるものなんだということも実感しました。また、自分がどんなボランティアに向いているかを考えるきっかけにもなりました。

午後は障がい者サポーター養成講座を受講しました。障がいの違いによる特性や、障がいがある方へのかかわり方について、分かりやすく教えていただきました。講師の方から「障がいのある方とのコミュニケーションは短文を心がけ、YESかNOかははっきりすると、相手の方との心の距離が縮まりやすい」とのヒントをいただきました。すぐに習得できるものではなさそうですが、普段から意識することでコミュニケーションの取り方が上手になれば、と思います。

「ボランティアはじめて講座」「障がい者活動サポーター養成講座」は、どちらもビギナーの私に分かりやすい内容でした。社協情報おマメで読者の皆様へもおすすめてほしい講座のひとつだと思います。



インフォメーション



特別 フードドライブ実施のご案内

令和4年10月3日(月) 10:00~15:00
 令和4年11月23日(水) 10:00~15:00
 ひとり親家庭支援を目的としたフードドライブを開催します。

●場 所：さんとびお飯田館内

- お預かりできる食品内容
- ・常温で保存が可能な食品
 - ・賞味期限が1ヶ月以上あるもの
 - ・未開封で包装や外装が破損していないもの(例) お米(2021~) 玄米・白米・もみ米 どれでも可。レトルト食品、インスタント食品、缶詰、お菓子、飲み物等
- お預かりできない食品
- ・アルコール(お酒)
 - ・生もの、要冷蔵・要冷凍食品

フードドライブとは
 家庭や事業所等で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設、必要な世帯へ寄付するボランティア活動のことです。皆さまのご協力をお願い致します。



第8回 障がい者文化芸術作品展

- 目的：飯田市社会福祉協議会では芸術活動に取り組まれている障がいのある方の作品を展示し、その鑑賞を通して、社会参加の推進を図ることを目的とした作品展を開催いたします。
- 開催期間：令和4年11月1日(火)~11月6日(日)
- 会 場：飯田市美術博物館 1階 市民ギャラリー

福祉有償運送運転者講習会

移動が困難な高齢者や障がい者の方に対する外出支援を目的とした「福祉有償運送」を市内各地区で運行しています。各地区のまちづくり委員会が主体となって運営をし、運行のサポートは地域の方たちが行っています。この度、新たなサポーターの講習会を開講します。ぜひ受講いただき、地域デビューをしませんか？



- 日 程：令和4年12月7日(水)
 令和5年2月8日(水)
- 会 場：アジマ自動車学校



マメ太郎

6月~8月の事業実施報告



マメ子

出会い&交流会ツアー 2022 初夏ご縁結び in 南信州いいだ

多くの女性が飯田に定住してほしいという目的で6月18日(土)に「婚活ツアー」を開催しました。

今回は「天竜川ラフティング」や青空の下でBBQを行いました。力を合わせてボートを漕いだり、飯田名物の焼肉を囲み交流する中で参加者同士の距離も縮まり、4組のカップルが誕生しました。おめでとうございます。

今後も随時、婚活イベントを企画してまいりますのでよろしくをお願いします。



もぐもぐさぽーたー 実施のご報告

フードドライブ活動にご協力いただいた市民の皆様、飯田下伊那の企業の皆様、この度は飯田市ボランティアセンターの活動及び、『もぐもぐさぽーたー』事業へのご理解ご協力をいただきありがとうございました。

令和4年8月10日、食品ロスを無くす取り組みの一環として『もぐもぐさぽーたー』に登録いただいたひとり親家庭39世帯へ食料品や日用品をお渡しすることができました。また、第二飯田荘からも、「大萬株式会社」「長野メディカルフーズ株式会社」からの寄付品を20世帯の方へお渡ししています。

食料品を受け取った方からは「食べ盛りの子がいるので助かります」「食料品を寄付していただいた方に感謝します」との声が届いています。

飯田市ボランティアセンターではこれからも『もぐもぐさぽーたー』の活動を通して、ひとり親家庭への支援、食品ロス削減の取り組みを続けます。

引き続き、フードドライブ活動にご協力をいただければ幸いです。





各情報の申し込み・お問い合わせは…
 飯田市社会福祉協議会
 (飯田市ボランティアセンター)
 電話 0265-53-3182
 FAX 0265-53-3183
 H P <http://www.iidashakyo.or.jp>

～各種教室・講座・事業のご案内～

障がい者 趣味教室

< 7月17日(日) モザイクタイル教室 >
 市内の障がいがある方を対象にした趣味教室を開催しました。
 参加者の皆さん同士での会話や作品作りをゆっくりと楽しみながらご参加いただきました。
 今後の趣味教室はゼリーキャンドル教室、健康運動教室を予定しています。ぜひ、ご参加ください。



介護予防サポーター養成講座

< 6月22日(水)・6月29日(水) 実施 >
 住民の方が主体となって公民館等で開催される介護予防教室(通所型B事業)の運営を担う「介護予防サポーター」を養成する講座を行いました。介護予防に関する基礎知識や口腔ケアについての講義をはじめ、救急法や体操、レクリエーション等の技術を学んでいただきました。

参加者の方からは「社会とつながって生活する事の大切さを改めて感じました。コロナで外出制限があったことから認知症が進んでしまった事例をお聞きし、切なく思います。そんな方たちの気持ちに寄り添いながら接したいと思いました。」など感想をいただきました。サポーターの皆さまの思いが今後の地域活動に繋がっていきますようこれからも応援させていただきます。



参加者募集

災害救援ボランティア養成講座

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行うことを目的に開催します。

【日時】

- ① 11月13日(日) 9:00～13:00
- ② 11月19日(土) 9:00～17:00
- ③ 11月26日(土) 9:00～16:00

【場所】 さんとぴあ飯田 第1・2講習室

【定員】 20名

【参加費】 無料



昨年度の様子▶

フードドライブご寄付のお礼

6月～8月

(順不同・敬称略)

【企業】

- ・竹村工業(株)
- ・(株)TOSYS
- ・旭松食品(株)



▲(株)TOSYS様

【団体】

- ・飯田市役所
- ・龍江民生児童委員協議会
- ・橋北民生児童委員協議会
- ・座光寺民生児童委員協議会
- ・座光寺自治振興センター
- ・下久堅自治振興センター
- ・鼎自治振興センター
- ・鼎中平地区(納涼大会)
- ・国際ソロプチミスト飯田

※飯田下伊那地域にお住まいの皆さま

第66回

飯田市社会福祉大会

オンライン
開催

令和4年度

地域福祉活動推進研修会

～ともに生きる ともに創る 地域共生～

開催方法 YouTubeを活用し**オンライン配信**にて開催

詳細は社協ホームページでご確認ください

日時 令和4年**12月10日(土)** 13:00～15:50

大会終了後もYouTubeにて視聴可能です

プログラム 13:00 社会福祉大会 式典 (表彰・祝辞等)

13:45 地域福祉活動推進研修会

講演 『いきいきと暮らせるコミュニティづくりのポイント
～いま、自分にできること～』

講師 尻無浜 博幸氏

15:00 発表・シンポジウム

発表 『地域福祉コーディネーターによる支援活動発表』

シンポジウム 『講師および地域福祉コーディネーターによる意見交換』

15:50 閉会

講演

尻無浜 博幸 (しりなしはま ひろゆき) 氏



松本大学 総合経営学部 観光ホスピタリティ学科 総合経営学部長/教授

ルーテル学院大学を卒業後、介護福祉士養成施設校専任教員や病院の管理運営等を経て、平成18年より松本大学准教授、平成25年に教授へ就任し、令和4年からは総合経営学部長を務める。松本市や安曇野市の地域福祉計画策定委員会の委員長、県内社協の評議員、社会福祉士養成課程の講師を務めるなど、幅広く活躍中。過去に「やらまいか!地域のみんなで見守り・支え合い」「こどもの居場所って何?～つながりを深めるために～」等のテーマで飯田市内でも講演等を行う。



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

☎ 0265-53-3040

HP <https://iidashakyo.or.jp>



※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。