

おマメで

OMAMEDE

7

第121号
令和6年7月発行

- 2面 事業報告
- 3面 決算報告・善意銀行ご寄付の御礼
・フードドライブ御礼
- 4面 ほおイベント・おマメでクイズ
- 5面 サロン紹介・おマメの部屋
- 6面 口腔ケア・フレイル予防
- 7面 あっちゃんの子育てエッセイ
- 8面 能登半島地震災害支援活動報告



社協情報誌おマメで
リニューアルしました!

飯田市社会福祉協議会

この情報誌は皆様からの社協会費で発行されています。



ホームページ



YouTube



Facebook



Instagram



令和5年度 事業報告 (概要)

～住民の皆様や関係機関のご協力のもと、地域福祉の推進と介護サービスの充実を図りました～

法人運営部門

法人運営 奨学金 善意銀行 赤い羽根共同募金
社会福祉大会 地域福祉活動推進研修会

- ★法人全体にかかわる事業の運営を行いました
- ★経営改善計画に基づく、収支の適正化に向けた取り組みやICT化の推進を行いました

地域福祉活動部門

ふれあい福祉センター (地域福祉コーディネーターなど)
ボランティアセンター (災害・福祉教育・活動支援など)
ファミリーサポートセンター (子育て・生活)
結婚相談所 (結婚相談事業)

- ★フードドライブ事業などと連携し、ひとり親家庭の皆様への支援を目的とした「もぐもぐサポーター事業」を行っています

権利擁護部門

福祉サービス利用援助 成年後見支援センター

- ★判断能力が十分ではない方の、日常的な金銭管理等の支援を行いました
- ★後見制度の普及啓発と個別の相談対応、後見業務を行いました

地域包括支援センター部門

いいだ・南信濃・いがら 各地域包括支援センター

- ★高齢者の総合相談窓口として、相談対応を行いました

介護保険部門

居宅介護支援 (社協介護相談センター・南信濃介護相談センター)
ヘルパーステーション (いいだ・南信濃)
デイサービスセンター (上郷・竜東・北部・いいだ・南信濃)
特別養護老人ホーム (遠山荘・飯田荘・第二飯田荘)

- ★感染症への対応に引き続き留意しながら、サービスの質の向上につとめました

その他の福祉事業

各種施設管理 (さんとびあ飯田・南信濃福祉研修センター)
南信濃高齢者共同住宅 介護予防拠点
南信濃障害者等活動支援センター (つくしんぼ)

生活相談支援部門

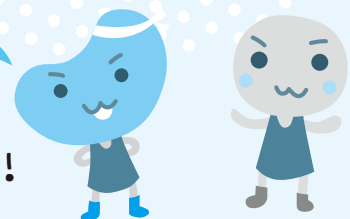
総合相談 資金貸付事業 生活就労支援センター

- ★心配ごとや困りごとへの相談対応を行いました
- ★就労・経済的な困りごとに対して、関連機関と連携した相談支援・就労支援・家計支援を行いました

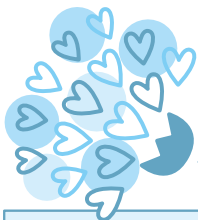
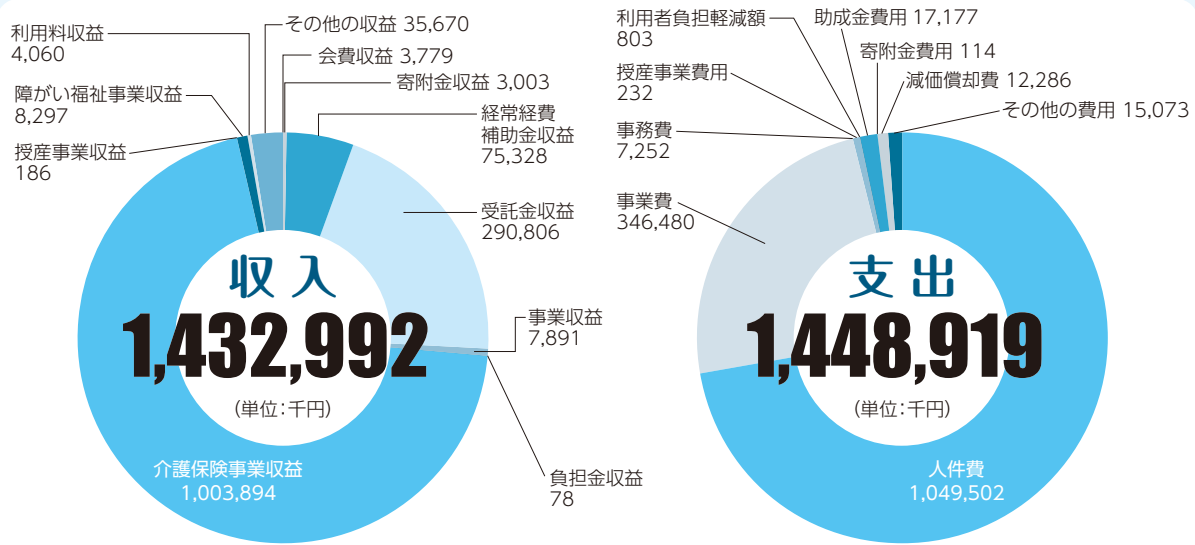
事業へのご協力、誠にありがとうございました
事業報告の詳細は
社協ホームページに掲載しています

社協ホームページ
↓
組織概要
↓
事業・現況報告

よりアクセスください!



令和5年度 決算報告



善意銀行～あたたかなご厚意をありがとうございました～

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。令和5年11月1日～令和6年3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。

預託者名 (順不同・敬称略)	預託先等	預託内容
シチズン時計マニュファクチャリング(株) 飯田殿岡工場	市内福祉施設へ	りんご(5kg)×50箱
三菱電機(株)中津川製作所飯田工場	市内福祉施設へ	りんご(10kg)×30箱,りんごジュース6本×30箱
金光教飯田教会	地域福祉のために	17,342円
国際ソロプチミスト飯田	まいさぼ飯田へ	10,000円
株式会社マスト	地域福祉のために	140,000円
(株)おさひめコーポレーションカーブス事業部	風越寮・おさひめチャイルドキャンプへ	食料品596.2kg
株式会社ふくやま	飯田荘・第二飯田荘・遠山荘・デイサービスセンターへ	胡蝶蘭×4鉢
三菱電機(株)中津川製作所飯田工場	あゆみ園へ	100,000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6kg×450円(2,700円)

フードドライブご寄付お礼 (順不同・敬称略)

【企業】

- ・(株)ふくやま
- ・(株)関東甲信クボタ
- ・(株)東洋羽毛
- ・天恵製菓(株)
- ・中日本ハイウェイ・メンテナンス名古屋

【学校等】

- 慈光幼稚園

【団体】

- ・飯田市役所
- ・南信州地域振興局
- ・山本地区文化祭
- ・座光寺地区文化祭
- ・川路自治振興センター
- ・上久堅自治振興センター
- ・南信濃自治振興センター
- ・鼎自治振興センター
- ・橋南地区民生児童委員協議会
- ・上村地区民生児童委員協議会
- ・丸山地区健康福祉委員会
- ・善勝寺
- ※飯田下伊那にお住まいの皆様



慈光幼稚園様

フードドライブ受付のご案内

受付日時

平日8:30～17:30

受付場所

飯田市ボランティアセンター

つながりのある地域をめざして

4月下旬の日曜日、最高気温29.6度と暑い日でしたが、親子連れを中心に多くの市民の皆さんが丘の上に集いました。この日は、飯田市人形劇フェスタマスコットキャラクター“ぽお”と県内外のご当地キャラ11体が集合するイベント「ぽおの日曜日2024」が開催され、飯田市社会福祉協議会の公式キャラクターの“マメ太郎・マメ子”が初参加しました。



二人が本町1

丁目界隈やりんご並木を練り歩くと、多くのお子さんやゆるキャラ愛好家の方から写真撮影のオファーが飛び交い、皆さんと楽しく交流することができました。

その後のキャラクターPRタイムでは、特製クリアファイルが当たるクイズを開催して大盛り上がり。飯田市社協が制作したフレイル予防のための「おマメで体操」も実演し、観客席から多くの子どもたちがステージに登壇して一緒に体操を盛り上げてくれました。他にも地域包括支援センターでは、高齢者の気持ちや介護方法、コミュニケーションの取り方について学べる「高齢者疑似体験」のブースを出展し、多くの皆さんに参加していただくことができました。

今回は、年度初めに飯田市長からお話があった「つながりの再生」にふさわしく、大勢の皆さんが楽しみ触れ合えるイベントとなりました。今後もつながりのあるあたたかい地域をめざして、社協職員はマメ太郎・マメ子とともに積極的に地域へ出向いていきますので、見かけた際はお気軽にお声がけください。



おマメ DE クイズ

社協情報誌「おマメで」121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。

121号 クイズ

「ぽおの日曜日2024」でも活躍した社協公式キャラクターの名前はなんでしょう？
ヒント「〇〇〇〇」と「〇〇〇」



応募用QRコード

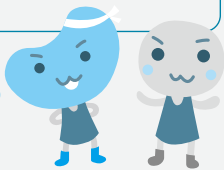
<応募方法> (2通りあるよ!)

① omamede@iidashakyo.or.jp

にメールを送信!

② QRコードから応募!

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

120号のクイズの答え

- ① 「67回目」
- ② 「地域包括」

当選された方

- ・森本 勉 様(松尾)
- ・清水 祥子 様(千代)
- ・宮川 啓子 様(下久堅)
- ・伊達 隆子 様(鼎)
- ・下平 和子 様(上郷)

応募要項 <ハガキで応募される場合>

<input type="checkbox"/> 395-0024 飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行	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 9月末日

122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。

多くのご応募ありがとうございました!

ふれあいサロンめぐり

ご近所同士が集まる交流の場所



晴れ渡った空に、新緑の木々。すがすがしさを感じる季節の中、「パチン」「パチン」と心地よい碁石の音が響き渡っています。今回は座光寺地区の「囲碁喜楽サロン」をご紹介します。

囲碁喜楽サロンは、囲碁、麻雀、将棋を通じて近所の皆さんが集い、長年にわたって活動をされています。男性の参加者がほとんどで、碁盤を囲み談笑をされるなど、和やかな雰囲気になっています。

サロンの参加者は、座光寺小学校の「麻績っこクラブ」に地域講師として囲碁を教える活動もされています。

初心者でも遊べるよう、9×9の碁盤を使って囲碁にふれてもらい、囲碁を通じて交流が持たれています。

取材におじゃました私も囲碁を教えていただきました。囲碁が陣取りゲームであることを知り、奥深さを感じました。おかげさまで脳も活性化されたように感じます。昔からある遊びを通していろいろな方との交流が生まれ、次世代に引き継がれていくことを嬉しく思います。今後こうした地域交流の場が広がっていくよう、私たちも応援していきます。



おマメの部屋

ボランティアセンター情報



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)

TEL.0265-53-3182

「まめボラ」活動のお知らせ

～ベルマークの仕分けボランティア～

日程 8月16日(金)

9月20日(金)

10月18日(金)

時間 13:30～16:00

場所 さんとぴあ飯田 3階 第2講習室

※状況により日程・内容が変更になることがあります。
お申込みの際は、お問い合わせください。



おマメで健康教室



参加費
無料

申込不要

地域の皆さんの自主的なフレイル予防活動を応援するため、毎月1回健康教室を開催しています。

月/日	内容
8月5日(月)	指体操(手工芸)
9月11日(水)	音楽レク
10月7日(月)	フレイル予防体操

時間 10:00～11:00

場所 さんとぴあ飯田 3階 第1・2講習室

※体操ができる服装、筆記用具、飲み物は各自でご用意ください。



学校法人 高松学園
飯田短期大学
IIDA JUNIOR COLLEGE

養護教諭(保健室の先生)養成課程の教員をしています。また、かみかみ大使カミンとかみかみサークルの学生とともに、咀嚼の推進とオーラルフレイル予防を呼びかけて、子供から高齢者の歯・口の健康の保持増進と健康寿命延伸に向けた活動を全国展開しています。

生活科学学科生活科学専攻 特任教授 安富 和子



よく噛んで健康寿命を延ばしましょう。

「食事はよく噛んで食べましょう」と言われますが、よく噛むとどんないいことがあるのか、咀嚼の効用を皆さんはいくつご存じですか。今から約1800年前の弥生時代は一食当たり3990回咀嚼し、51分で食べていたそうです。鎌倉時代は2654回29分。昭和初期1420回22分。現代は620回11分であり、弥生時代の1/6、昭和初期の1/2以下の咀嚼回数と食事時間になっているそうです。時代とともに食べ物が軟らかい物嗜好となり、噛まなくてもすむ食生活になってきました。子供たちの顎は小さくなり、食べ物を噛めない、噛まない、飲み込めないといった食べ方の問題が、保育園や小学校の先生方からよく聞かれます。今後、口腔機能発達不全症の子供たちが増えてくるのが心配されています。

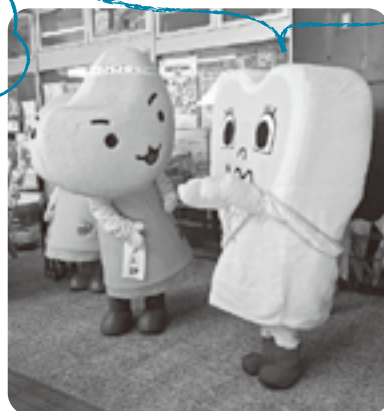
ひみこのはがいーぜ 噛むといいこといっぱい!

(学校食事研究会)

- ひ 肥満の予防 (食べ過ぎ予防)
- み 味覚が発達 (味が分かる)
- こ 声をはっきり (口輪筋が発達)
- の 脳の働きにいい (認知症予防)
- は 歯の病気予防 (むし歯・歯周病予防)
- が がんの予防 (唾液の成分が発がん性物質を減らす)
- い 胃や腸に優しい (消化吸収によい)
- ー
- ぜ 全身元気 (活力がわく)

僕、ママだけに
まのに噛んでるよ!

飯田短期大学の
かみかみ大使カミンです。
ママ太郎さん
よく噛んで食べている?



軟らかい食品ばかりにならないように、食事のメニューに一品、歯ごたえのあるおかずや食材を加えましょう。

噛む回数が増えると、ゆっくり食事を楽しむ時間ができ、心と体の栄養にもなります。日々の食事はよく噛むことを意識しましょう。



学校給食で一番人気の「かみかみサラダ」

4人分

かみかみサラダ

- ①ゴボウ60gは皮をむき、千切りにして水につけてアクを抜く。
 - ②人参30gは千切りにして、ゴボウと一緒に歯ごたえがある程度にゆでる。
 - ③きゅうり60gは輪切りにする。
 - ④さきいか10gを⑤の調味料で混ぜる。
 - ⑤マヨネーズ/大さじ3 醤油/小さじ1/2
こしょう/少々 ゴマ油/小さじ1/2
七味/少々
- (マヨネーズ味の他にも酢・ゴマ油・醤油・砂糖を混ぜたドレッシングであえてもよい)



ひとねる、ひとなる



絵本って素敵

「寝る前には絵本の読み聞かせか子守歌か…」などと、理想を追いかけた時期もありました。『いないいないばあ』など松谷みよ子の絵本をセットでいただいたのが始まりで、その後、谷川俊太郎やかさとし、五味太郎、せなけいこ、林明子…と手に入れました。私が特に好きなのが、せなけいここと五味太郎。せなけいこがちぎりに絵で表現したお化けは、何とも言えない怖さがあるのですが（大人なのでどうってことなのに）、なぜか怖い）、癖になって繰り返し読みました。一方、子どもたちが繰り返しねだったのは、堀内誠一の『たろうのおでかけ』だったりもしました。

絵本に親しむ幼少期を送った子どもたちならば、少年になった今でもさぞ読書が好きでしょうと想像されますが、これがそうでもないのが味噌。本は山ほどある家なのに、ちっとも読みやしない。唯一興味を示したのは、図鑑。最初は電車図鑑。次に恐竜や危険生物、そして魚。読んで読んで、ページが外れたりして、今は本棚の隅っこにそうつと置いてあります。

ハンドメイド



ラミネートのしおり

方言の面白いシールを手に入れ、「何とか活かさないか」と思い付いたしおりです。たくさん作ってコレクションにしたり、読書仲間にあげるのもいいかも。

(材料)

- ・好みのシールや付箋、包装紙など
- ・ラミネーター
- ・ラミネートフィルム
- ・はさみ
- ・一つ穴パンチ
- ・テグスや好みのひも



(作り方)

- ①ラミネートフィルムに、しおりにする素材を挟む。後で外周を約3mm幅で切るのを、余裕をもって並べる。
- ②気泡が入らないように気を付けながら、ラミネートする。
- ③素材の外周をはさみで切る。幅が均等になるよう、丁寧に切る。
- ④パンチで穴をあけ、好みのテグスやひもを通す。写真左、中央のものはテグスを通し、ビーズをあしらっている。

あくまでもしおりなんだから、挟んでおけさえできればいいのですが、自分で作ってみると愛着がわくものですね。読書も不思議と楽しくなります。

能登半島地震 災害支援活動報告



災害ボランティアバスパック



飯田市社協として養成している災害救援ボランティアと社協職員が、被災地の力になれるようにボランティア活動を行いました。

実施期間 令和6年3月20日(水)～22日(金)

活動場所 石川県鳳珠郡能登町
能登町災害ボランティアセンター
能都サテライト

ガレキの解体や運搬など屋外の作業が多く、特に、家主が高齢者や女性の場合はボランティアの力が必要不可欠でした。作業中に被災された方と話す機会があり、作業だけでなく話をお聞きし、思いを受け止める事もボランティアの役割であると考えました。

毎日多くのボランティアが入りし、確実に復興には向かっていますが、1日に出来ることはごく一部で、元通りの能登の町に戻るまではまだまだ時間がかかると考えられます。継続的な支援の必要性を強く感じました。



福祉避難所等の運営支援



避難所の福祉的支援のため当社協から職員の派遣を行いました。長野県災害派遣福祉チームとして2名、日本介護支援専門員協会会員として1名が避難者への支援を行いました。

活動期間 1月14日～18日 能登町立小木中学校(一般避難所)
1月22日～27日 いしかわ総合スポーツセンター(1.5次避難所)
支援先 2月 7日～11日 能登町役場小木支所体育館(福祉避難所)

活動内容 一般避難所にて避難者への相談支援、避難者情報の整理
1.5次避難所にて要介護者と2次避難先のマッチング
福祉避難所にてケアの必要な避難者への援助



震災から14日が経過した時点で被災地を訪れましたが、衣食住すべての面で支援が必要な状況が続いており、その被害の深刻さを強く感じました。能登町は高齢化が進行しており、福祉的な支援の必要性が非常に高い地域です。災害が発生した際には、要配慮者の支援を早期に行うことが、地域全体の復興への近道となります。今後も福祉の専門職として、災害時・非常時の支援に尽力していきたいと考えています。