

# おOMAMEDEマメで

# 12

## 第123号

令和6年12月発行

2面 なかたカフェ

3面 おマメの部屋

4面 クリスマスからお正月まで飾れる  
フェルト飾り皿

5面 あっちゃんの子育てエッセイ

6面 サロンめぐり・おマメでクイズ

7面 社協会費のお礼・善意銀行

8面 まごの手特集



**地域のあたたかい居場所  
なかたカフェオープンしました!**

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

# 昭和から平成と受けつがれた地域の“なかたさん”を令和でも

## なかたカフェって？

代表の小沼さんが保育現場で培ったスキルを活かし、かつて小沼さんのおじいさんが作った「なかた商店」のように、地元で愛される「ふらっと寄れる」場所を目指して、子育てひろばとカフェ付きサロンとして令和6年9月にオープンしました。

なかたカフェでは、低年齢児の発達に関する悩みや子育ての相談ができ、子どもたちと一緒に過ごせる地域の温かい居場所を提供しています。イベント時には、ボ



ランティアを募り、地域の皆さんが関わりを持つことで、地域共生の意識を深め、互いに支え合うコミュニティ作りを目指しています。

## 参加した方のお話



家にいると一人で遊ぶことが多くなるけれど、ここに来るとみんなと遊べて、楽しくすごせました。



温かい雰囲気ので安心して遊べました。大人もリラックスできる空間でした。

## 参加したボランティアさんのお話



ボランティアで遊具づくりに参加しました。牛乳パックを使って、すべて手作りのカラフルな積み木が完成しました。子どもたちが遊んでくれるのが楽しみです。



かわいい子供たちとハロウィンを楽しめました。遊具がたくさんあって、子供たちものびのび遊んでいて、賑やかに過ごせて良かったです。

## どんな活動をしているの？

- 月曜日・金曜日は「ふらっとカフェ」  
11月～冬営業のため不定休です。
- 火曜日・木曜日は、「保育園のような半日を親子で過ごす」活動をしています。プチ集団での横のつながり、保育園のような生活づくり、スライムを使った今はやりの「センサープレイ」で、子どもがさまざまな感覚を楽しむ体験ができます。
- 水曜日は「月齢別カフェタイム」  
第1水曜日・・・ねんね～はいはい  
第2水曜日・・・はいはい～たっち  
第3水曜日・・・あんよ～  
第4水曜日・・・マタニティさん



ワンダリング+焼き菓子付きでゆっくりおしゃべりも楽しんでいただけます。



## ♥ボランティアセンター助成金を活用いただきました。

- ご家族で参加できるイベントも不定期で開催しています。

詳しい内容やお問い合わせはこちらまで



Instagram



LINE



# 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

### おマメで健康教室

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。

参加費  
無料

申込不要

月/日	内容
R7.2月3日(月)	フレイル予防体操
3月3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。

### 障がい者趣味教室

フレンチシェフから季節の料理を教えてください。今回は、メイン料理とデザートを作ります。料理初心者の方も大歓迎です!

料理  
教室

日時 R7. 1月18日(土)

場所 竜丘公民館 調理室

時間 10:00~13:00

定員 先着8名

参加費 300円

### 災害時の助け合い講座

実施

日時 9月7日(土)



災害発生時に必要な知識や備えを学び、地域や近隣の人々と災害ボランティアセンターとが連携し、復興に向けた助け合いについて理解を深めることを目的に開催しました。受講者からは「災害時だけでなく日頃から地域のつながりが必要だと思った」「大きな災害にあったことがないので他人事と思っていたが、改めて自分事として考える機会となった」等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

実施

日時 9/29(日)、10/12(土)、10/19(土)全3回



大規模災害が発生した際に、災害救援に関する専門的な知識を持って救援活動に参加できるボランティアの養成を3日間の日程で行いました。災害発生時に災害救援ボランティアとしてどのように活動すべきか、また応急手当の知識や技術を学ぶ機会となりました。

### ボランティアセンター助成金

飯田市ボランティアセンターでは、地域福祉活動や社会貢献活動を幅広く推進するため、次の2事業に対して助成金を交付します。

【助成金交付対象事業】

#### 福祉活動応援事業

福祉の課題解決に多機関等で連携し自主的に取り組む新たな活動、且つ飯田市内に活動の拠点がある団体。

- ① 貧困対策支援事業
  - ② 居場所づくり事業
  - ③ 社会参加支援事業
  - ④ 子育て応援事業
- 助成金額(上限)  
単年事業／一事業 **10万円**  
継続事業／一事業 **30万円**

#### ボランティアスタートアップ事業

● 助成金交付対象団体  
新たにボランティア活動をスタートし、今後の活動に継続性があると認められた、飯田市内に活動の拠点のある団体。

● 助成金額(上限)／**3万円**  
※1年以内にボランティア活動を開始することが条件

8月~10月

### フードドライブご寄付お礼

(順不同・敬称略)

【団体】・座光寺自治振興センター・鼎自治振興センター・伊賀良自治振興センター・鼎上山地区・座光寺地区・上郷地区・下久堅地区・飯田商工会議所女性会・飯田地区労働者福祉協議会・シニア大学・国際ソロプチミスト飯田・更生保護女性会・くらしの交流学習会・国土交通省中部地方整備局 飯田国道事務所・天龍村社会福祉協議会・下條村社会福祉協議会・飯田市役所

【企業】・(株)ふくやま・(株)スタンレー伊那製作所 飯田工場・殿岡温泉 湯本 湯へ眠・小川技研

【学校】地球環境高等学校

【もぐもぐさぽーたー協力企業】・大萬(株)・(株)テンヨ武田・チョーコー醤油(株)・長野メディカルフーズ(株)・(株)はくばく・(株)ちさと東・もぐもぐキッチン・ララ・ランチ

※飯田下伊那にお住まいの皆様



### 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



学校法人 高松学園  
飯田短期大学  
IWA JUNIOR COLLEGE

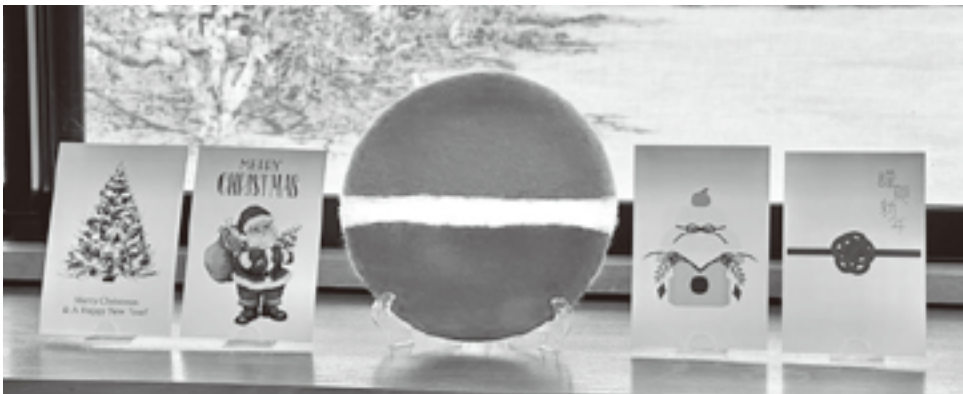
はじめまして。染め、織り、フェルト、色彩学、パソコンを使ったグラフィックデザインなどを担当させていただいています。  
専門分野はテキスタイルアート（繊維による造形）、透ける布を制作しています。

生活科学学科生活科学専攻 准教授 田中 洋江



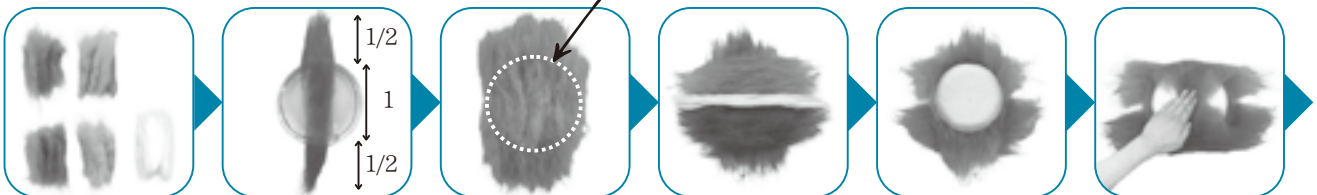
## クリスマスからお正月まで飾れるフェルト飾り皿

家にある使わないお皿を「紅白の羊毛」で包みましょう。  
立てかけて飾り皿に、お菓子、メガネ、ペン、鍵、ハンコなどを置くこともできます。



- 必要なもの ① 原毛（羊毛フェルト、ウール100%）\*100円ショップ、手芸店、通販サイトなどで購入できます。  
見本の直径20cm平皿には赤9g、濃赤9g、白2g（計20g）使用。直径10cmには10g使用。  
② 使わない皿 \*小さな平皿やお盆がおすすめです。  
③ 透明ビニール袋 \*皿がゆったり入るサイズ ④ 洗濯バサミ ⑤ タオル ⑥ 約40℃の湯

作りかた



原毛の赤、濃赤をおおまかに半分に分け計5束にする。

赤1束、濃赤1束を、毛の流れに沿って薄くのぼし、皿にのせる。

さらに縦方向にのせる。  
\*皿の上下にはみ出すように。

残りの原毛（赤1束、濃赤1束、白）を横方向にのせる。  
\*皿の左右にはみ出すように。

原毛をのせた皿を裏返す。

上下に余った原毛を折り返す。



左右に余った原毛を折り返す。  
\*原毛で皿を包む。

ビニール袋に入れお湯をかける。手のひらで原毛を皿に押しつけ、しっかりぬらす。

軽く空気を抜きながら洗濯バサミで袋を閉じる。皿の表、裏、側面をこする。

側面は、指ではさむようにこする。こすり方：最初やさしく、だんだん強く。

直径20cmの皿の場合約30分でフェルトに。  
\*親指人差し指でつまみ、シワがよらなければ完成。

水気を取り、乾燥。  
完成！

今回は簡易的な作りかたですので、さらにやってみてほしい方は、本学の講座をご利用ください。TEL.0265-22-4467

# ひとねる、ひとなる



離れて暮らす。

息子が私の足元をちよろちよろしていたころに、いや、まだ抱っこしていたころに、先輩ママに「子どもは社会からの預かりものよ」と言われたことがあります。すでにお子さんたちを育て上げた先輩は、朗らかにそう言ったのです。忘れられない一言でした。足元をちよろちよろしていた息子は人並みに成長し、多くの友達よりは二足早く私のもとを去っていきました。海を渡つて(といっても国内だけど)寮生活をしている今は、やはり全国から集まった同年代と濃密な時間を過ごしているようです。出立の日はドラマみたいにくまくはいかず、息子はいそいそと搭乗口に消えていきました。「がんばれよ」と声をかけるのがいいのか、それとも「つらいことがあれば、いつでも帰っておいでよ」が正しいのか。結局わからず、ただポロポロと泣きながら帰ってきました。あれから半年余り。身体は離れているけれど、スマホを通してすぐ近くにいるような…なんとも不思議な感覚です。先輩、私も息子を社会にお返ししましたよ。たまに帰ってくるのを楽しみにする、という新しい楽しみができました。

マイボトルを着せ替え 

## ニットのボトルカバー

底部は伸縮しないかぎ針編みで、側面は棒針編みでゴム網にしたシンプルなカバーです。



(材料)

- 毛糸(今回は赤色の合太糸)
- ・かぎ針(6/0号)
- ・5本棒針(5号)
- ・とじ針

(作り方)

- ① かぎ針で底部から編む。わのつくり目をして、細編み6目を編み入れる。1段目の編み終わりは引抜き編みをする。立ち上がりの鎖編みを1目編み、2段目からは増し目しながら円に編む。
- ② 底部を編み終わったら棒針に持ち替え、拾い目をし、表編み4目・裏編み2目のゴム編みをする。
- ③ ボトルの高さの7割ぐらいまで編み上げたら、再びかぎ針に持ち替え、細編みを5段程度編んで完成。

# ふれあいサロンめぐり

ご近所同士が集まる交流の場所

橋北地区で新たにスタートしたサロン「東栄町サロンの会」は、ご近所の顔見知りの皆さんが集まる心温まる交流の場です。歌や体操、おしゃべりを楽しむ時間は、参加者にとって大切なひとときとなっています。



## 「東栄町サロンの会」で地域の絆を深めよう!

4月に開設された「東栄町サロンの会」では、回覧板などを通じて参加者を募集し、14名が集まりスタートしました。現在では参加者が18名に増え、活気あふれるサロンとなっています。参加者の一人は、「最近是人に会う機会がなかったので、皆さんに会えて嬉しい」とお話しされていました。このサロンは、心温まる交流を楽しむ場として運営されています。

## 健康体操も話題に!和気あいの休憩タイム

休憩中のお茶を飲みながらのおしゃべりタイムでは、近況や趣味について気軽に語り合い、心のつながりが深まる瞬間が数多く見られます。また、健康についての話題が出る中で、タオル体操が自発的に始まりました。



## 楽しい踊りで心も身体もリフレッシュ!

このサロンでは、楽しい踊りの時間が設けられており、参加者の皆さんが元気に身体を動かしています。笑い声や音楽が響き合い、健康を促進するだけでなく、心身のリフレッシュにもつながっています。

踊りが上手な参加者が皆に踊りを教えながら、このサロンを素敵に盛り上げています。

## おマメ DE クイズ

社協情報誌「おマメ」123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。

### 123号 クイズ

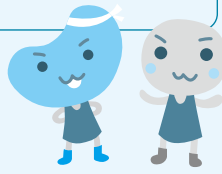
飯伊地区在住の高校生が集って行っているボランティア活動のグループ名は何でしょうか?  
(ヒント:8面)



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

### 122号のクイズの答え

- 1 「サマー」
- 2 「10月1日~12月31日」

### 当選された方

- ・小平 都子様(羽場)
- ・林 正廣様(龍江)
- ・鶴川 松寿様(鼎)
- ・足立 和子様(上郷)
- ・高橋 光太郎様(竜丘)

## 応募要項 <ハガキで応募される場合>

85

395-0024  
飯田市社協  
「おマメ」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」の感想

### ご応募締め切り 1月末日

124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!

本誌、10月号第122号に掲載の「令和6年度 飯田市内の長寿者の方々」において誤りがございましたので、お詫びして訂正いたします。

・7p右上「101歳 116名」正しくは「101歳以上 116名」です。 おマメで編集委員会



## 社協会費の納入にご協力いただきありがとうございました

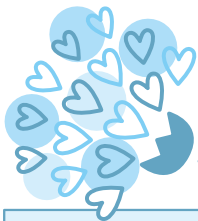
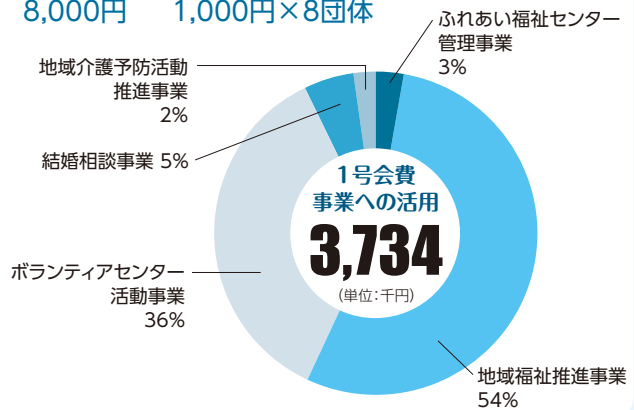
令和6年度総額 **3,661,600円**

1号会員会費(市内の加入世帯)	3,615,600円	1世帯当たり150円×24,104世帯
2号会員会費(社会福祉に関する団体)	14,000円	1,000円×14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

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6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、取りまとめと納入にご協力いただき、ありがとうございました。

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、1号会費は右記の事業に、2・3・4号会費は「社協情報誌おマメで」の発行を通じて、地域福祉推進活動の啓発に活用させていただいております。



## 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くださる「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おります。令和6年4月1日～令和6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。

預託者名(順不同・敬称略)	預託先等	預託内容
国際ソロプチミスト飯田	まいさぼ飯田へ	5,000円
伊賀良ボランティアグループ	飯田荘・第二飯田荘・遠山荘へ	タオル
国際ソロプチミスト飯田	まいさぼ飯田へ	10,000円
藤田 幹	いいだデイへ	50,000円
ユニー(株)小さな善意で愛の輪運動 アピタ飯田店	地域福祉のために	73,855円
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
YOKOTAホールディングス株式会社	上郷デイへ	ホンダN-BOX
飯田市ボランティアセンター	地域福祉のために	2,750円
匿名 1団体	地域福祉のために	35,433円



## 社協情報誌『おマメで』に広告を掲載しませんか？

～発行部数は約30,000部で、飯田市内各世帯に配布します～

### ●掲載申請が出来る方

住所(本店・支店・営業所等)が飯田市内にあり、飯田市社会福祉協議会の基本理念に賛同される方

### ●掲載できない広告

政治・選挙・宗教・風俗・貸金業に関連する広告、事実に反する表記を含む、内容が誇大である広告 等

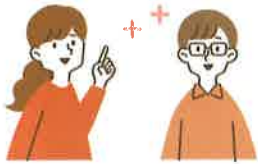
(1回の掲載当たり)

★縦50mm×横173mm **25,000円**

★縦50mm×横85mm **14,000円**



申込方法など詳細はお問い合わせください 申込・お問合せ / 総務課総務係 TEL.0265-53-3040



# 高校生ボランティア まごの手

## まごの手とは??

飯田下伊那に住むそれぞれ違う学校や学年の高校生たちが集い、地域イベントや子ども食堂などでボランティア活動を行っています。

まごの手は飯田市ボランティアセンターの事業として平成28年度に立ち上がり、ボランティア活動を通じて、地域とのつながりや福祉への関心・理解を深めることを目的として活動しています。

コロナの影響を受け、約3年間ボランティア活動に参加できませんでしたが、今年度は市内各所で活動していく予定です。

現在、11名の高校生が登録しています。



## 第一回 ミーティング開催しました!

どんなボランティア活動をしてみたいかなど、今後の活動計画について話し合いをしました。



## 橋北イルミネーションフェスタの 飾りつけをお手伝いしました!

今年で16回目を迎える橋北イルミネーションフェスタの飾りつけに学生8人が参加しました。初めてイルミネーションの飾りつけに参加した高校生たちは、地域の方々に教えてもらいながら、一つ一つ丁寧に作業を行いました。

## 会員募集中

ボランティア活動に対してボランティア修了証を発行いたします。

ボランティアに興味のある学生は、右記のQRコードからまごの手の公式LINEを追加してください。ご参加、お待ちしております!



LINE

