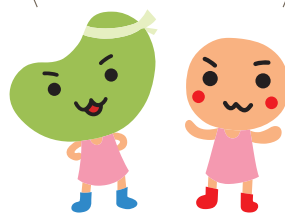


おOMAMEDE マメで

暑さに負けず、
マメに体を動かしとるかな？
おマメで体操がおすすめです！



マメ太郎 マメ子
飯田市社協公式イメージキャラクター

2025

7

No.125



笑顔咲く!! しだれざくらの会

～座光寺地区 フレイル予防活動～

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



しだれざくらの会

座光寺地区の「麻績の館人形劇ホール」で第2・4木曜日に開催されている「しだれざくらの会」をご存知ですか？この会は、地域の方々が交流を楽しみながら、介護予防に取り組むための体操フォロー教室（通所型サービス・活動B事業）です。送迎付きで、軽い体操やレクリエーションなど、笑顔あふれる活動が行われています。

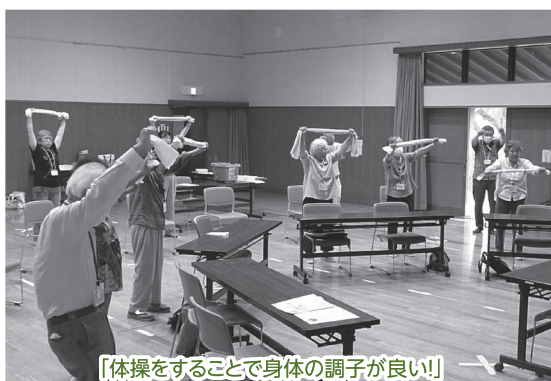
「しだれざくらの会」ってどんな会？

「しだれざくらの会」では外部講師による体操指導や、理学療法士、歯科衛生士など専門家のお話をお聞きする機会があります。

参加者の皆さんは、楽しく交流しながら介護予防に取り組んでいます。



「家で1人でやるよりも、みんなと一緒にだと何倍も楽しい」



「体操をすることで身体の調子が良い!」

立ち上げの経緯と名前の由来

この会が始まったのは、令和6年4月のこと。市が行うフレイル予防や介護予防のための教室「いきいき広場」が、座光寺地区で5カ所から3カ所に減少したため、自宅から通えなくなる方が増えたことがきっかけでした。住民同士で何度も話し合い、リニア工事に伴う開催場所の確保の課題もありましたが、地域全域の誰もが介護予防に取り組める場として「しだれざくらの会」が立ち上がりました。

会の名前は、住民の方々から候補を募り、座光寺地区の花である“枝垂桜”にちなんで名付けられました。

困難を乗り越え、深まる絆

代表の椎谷さんは、これまでも座光寺地区のサロン「おしゃべりサロンおでかけて」の代表として活動されてきました。B事業の運営は初めてで、試行錯誤の1年間だったと言います。立ち上げ当初は、参加者とサポーターの皆さんともに戸惑いもあったそうですが、サポーターの全員で意見を出し合いながら運営を続けることで、今では笑顔と信頼があふれる温かい会になりました。



笑顔で交流



毎回血圧チェックもしています

サポーターの声

- 「楽しい」「身体が楽になった」との声を聞くとうれしい。
- 介護の経験が全くなかったサポーターや、この会を通して初めて出会った方も多いけれど、楽しい仲間ばかりで「仲間作り」ができました。体操など自分のためになるのがうれしいです。

代表 椎谷さんのメッセージ

サポーターの中に看護師・保健師の資格を持つ方が2名もいてくれるので心強いです。サポーターの皆さんが意見を出し合って、より良い会にしようとしてくれるのが、本当にありがたいです。利用者の方が毎回楽しそうに来てくださり、体操を通して徐々に動きが良くなってきているのが、何よりうれしいです。



送迎付きだから安心!

今後の目標

利用者の方が増え、みんなが元気で楽しく過ごせる地区にしたいです。



宮ノ上ストレッチ教室 ふれあいサロン宮ノ上

[東野地区] 活動日時▶毎月第1・3金曜日 13:30~15:30



村澤先生へ
メンバーからの
メッセージ

笑顔が素敵な参加者の皆さん



宮ノ上ストレッチ教室一同より

22周年の活動と地域交流

東野地区では現在、7つの「いきいきサロン」が活動しています。今回は、その中の1つである「宮ノ上ストレッチ教室・ふれあいサロン宮ノ上」を訪問しました。このサロンは、前身であるストレッチ教室から数えて、今年で22周年を迎えます。近所に住む13名の方々が活動されており、中には90歳代のメンバーもいらっしゃいます。

活動は年間計画にそって実行されています。13時30分から15時まで、健康運動指導士の村澤先生の指導のもと、ストレッチ体操。参加者の皆さんは、柔軟ながらもハードな動きを滑らかにこなされていました。まさに『継続は力なり』です！

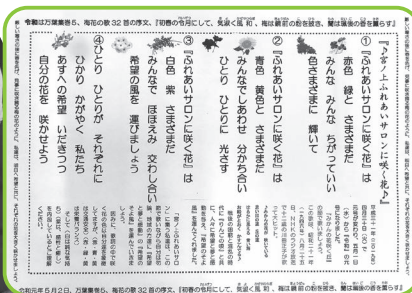
ストレッチ体操の後の30分は、参加者全員が輪になって交流の時間となります。まず、サロンのテーマソングである「宮ノ上ふれあいサロンに咲く花」を「みかんの花咲く丘」のリズムに合わせて歌います。その後は、ゲームをしたり談笑したりして過ごします。

参加者からは「みんなに会えるのがうれしい」という声も聞かれ、心温まる交流の場として運営されています。まさに「みんなで作る、心がほっとする居場所」として、心身ともに元気になるサロンです。



♪自分の花を
咲かせよう~

テーマソングは
メンバーの皆さんが
作詞されました！



おマメ de クイズ

ご応募締切
9/30※

126号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。



社協報「おマメ」125号の中からクイズです。答えと下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QUOカードをお贈りします。



Q

125号クイズ

座光寺地区の花から名付けられた
フレイル予防活動をしている
団体の名前は？

ヒント:「○○○○○○の会」

124号
クイズの答え

A 10回目

多くのご応募ありがとうございました！

当選された方
田中 和子 様(松尾)
齊藤 君江 様(下久堅)
代田 煌晴 様(三穂)
桐生 幸子 様(伊賀良)
塚原 康子 様(鼎)

応募方法は3通り! ※いずれの場合も応募要項をご記入ください。

〈ハガキで応募〉

〒395-0024
飯田市東栄町三〇〇ハ
「おマメ」編集委員会 行

※応募要項

- ①クイズの答え
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名
- ⑤年齢
- ⑥「おマメ」の感想

〈メールで応募〉



◀メール作成フォームから応募!

omamede@iidashakyo.or.jp

〈社協のホームページから応募〉



◀「おマメ」クイズ回答フォームから応募!

※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。



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

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

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)
- 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

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

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、困難を抱える子どもがいる世帯等の皆様の支援を目的とした「もぐもぐサポーター事業」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

その他の福祉事業

- 各種施設管理(さんとびあ飯田)
- 南信濃高齢者共同住宅
- 介護予防拠点

事業へのご協力、誠にありがとうございました。

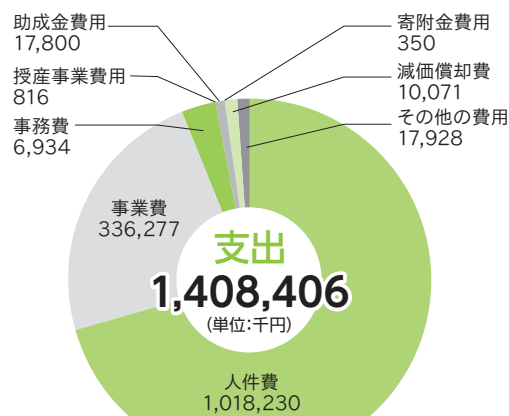
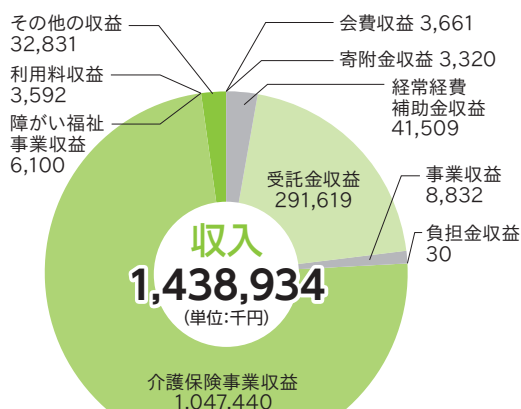
事業報告の詳細は社協ホームページに掲載しています。

社協ホームページ→組織概要→事業・現況報告 でアクセス、または右記QRコードからご覧ください。



令和6年度 決算報告

社会福祉事業会計
14,544,809円、
公益事業会計
15,985,690円、
合計30,530,499円の
黒字決算でした。





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6年11月1日～令和7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
エンジョイ オブ ソング会	地域福祉のために	15,000円
飯田信用金庫職員会青年部	地域福祉のために	26,010円
シチズン時計マニュファクチャリング(株)飯田工場	市内福祉施設 (指定)	りんご5kg×50箱
金光教飯田教会	地域福祉のために	20,000円
三菱電機(株)中津川製作所飯田工場	市内福祉施設 (指定)	りんご(10kg)×30箱 りんごジュース6本×30箱
(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	食料品660kg (風越寮330kg・おさひめ330kg)
飯田市立浜井場小学校	地域福祉のために	361円
三菱電機(株)中津川製作所飯田工場	明星学園	100,000円
飯田市ボランティアセンター	地域福祉のために	4,000円

フードドライブ

ご協力ありがとうございます。

ご寄付御礼 2月～5月 (順不同・敬称略)

【団体・企業】

- 飯田市役所
- 座光寺自治振興センター
- 松尾自治振興センター
- 県自治振興センター
- 上久堅自治振興センター
- 三穂地区文化祭
- 龍江地区文化祭
- 座光寺地区健康福祉委員会
- 県地区健康福祉委員会
- カトリック教会信徒
- 善勝寺
- 国際ソロプチミスト

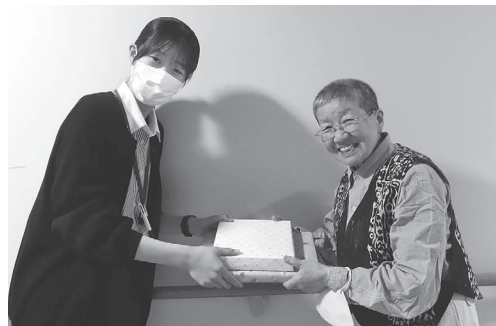
- 天恵製菓(株)
- (株)トヨタレンタリース
- (株)ふくやま
- (株)関東甲信クボタ豊丘営業所
- 飯田信用金庫
- 稲葉クリーンセンター

【もぐもぐさぽーたー協力企業】

- 長野メディカルフーズ(株)
- 大萬(株)

【その他】

- 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
飯田市東栄町3108-1さんどびあ2階 TEL 0265-53-3182
 - 飯田市内ファミリーマート 4店舗
(飯田鼎切石店・東かなえ店・飯田丸山店・飯田上郷黒田店)
 - トヨタレンタリース長野 飯田インター店



Food
Drive

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です。

広
告

印刷に関することなら、何でもご相談ください。

一貫体制だから、企画提案からデザイン、印刷・仕上りまで、お客さまの要望を
とことん追求いたします!



印刷もデザインも。

龍共印刷株式会社 飯田市上郷黒田121
TEL 0265-22-5353

飯田市社協広報誌「おマメで」

広告掲載大募集!

【掲載条件】

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

- 発行部数 … 30,000部 (年4回)
- 掲載料 … 1回あたり14,000円
- サイズ … 縦50mm×横85mm～

申込み・お問合せはこちらまで
社会福祉法人
飯田市社会福祉協議会
☎0265-53-3040





学校法人 高松学園

飯田短期大学のページ

飯田短期大学の先生方から、短大や講座こと、日常に役立つ情報などを紹介していただきます。



学長、看護学科 教授 **武分 祥子先生**

今年度4月より学長に就任しました。看護学科の教員として看護の専門科目や社会学などの基礎教養科目の授業を担当しています。病院の看護師として脳神経外科や産婦人科病棟、手術室に勤務した経験を活かし、『出前講座』の講師として地域の皆様と共に学び交流の場を広げています。

みんなで 「かお・うで・ことば 119!!」 ～脳卒中を予防しよう～

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師と一緒に実施している本学の出前講座「異常を早期発見！みんなで脳卒中を予防しよう」の内容より、日常生活における簡単なポイントをご紹介します！



ある出前講座でのワンシーン

講師：杉山慎太郎さん（グループホーム陽気 施設長）
（飯田短期大学看護学科 非常勤講師）

脳卒中とは？

脳出血や脳梗塞のことです。長年の高血圧や動脈硬化が原因となって発症します。年齢が高くなるほどに、脳卒中になるリスクは高まります。脳卒中は、寝たきりの原因の第1位となっており、片麻痺や言語障害などの後遺症が残ると、生活全体に不自由な点が出てきます。脳卒中にならないようにすることはもちろんですが、なった時の対応も大事です！

脳卒中の兆候は？

覚えておきたい3つのこと

- ① かお……片方が下がる
- ② うで……両腕の手のひらを上に向けて肩の高さまで上げてみる
➡だらっと下がる
- ③ ことば……ろれつが回らない

上の①～③のうち1つでも当てはまれば、脳卒中を疑い、ただちに救急車（119）を！

普段から気をつけると良いことは？

- 食事……野菜を多く、塩分控えめ
- 運動……できるだけ歩くことを心がけよう
- 休息……十分な睡眠と休憩
- 急激な温度変化に注意
- 力むこと、思いつめることを避ける



かお -Face-



うで -Arm-



ことば -Speech-



かお・
うで・
ことば
119!!!

ひとねる、ひとなる

思春期ただなかの息子たちを育てるワーキングママ「あっちゃん」が、日々思っていることをつづります。趣味のハンドメイドから生まれた日常遣いのアイデアもご紹介。

言葉



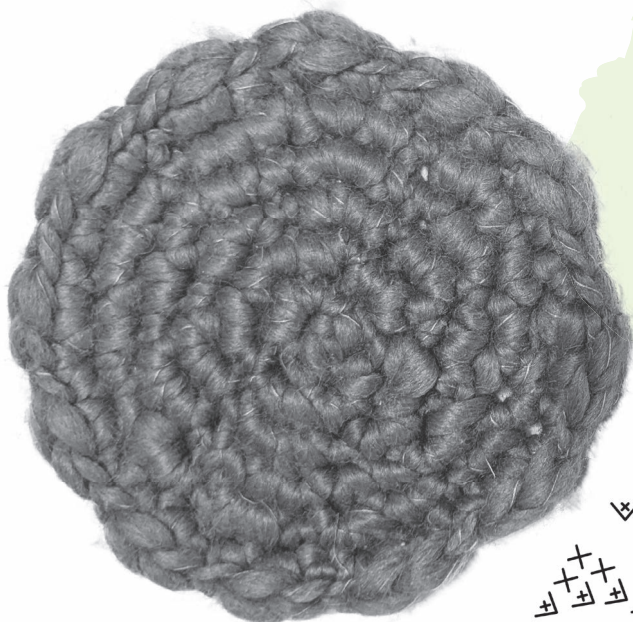
耳が悪いのか勘が悪いのか、よく聞き間違いをします。息子たちに不意に話しかけられ、とんちんかん聞き返しをして呆れられることもしばしば。ただ、どうせとんちんかんならちよつとはウィットに富んだ返しをしようと、一瞬頭はひねっているのです。

思い返せば子どもたちには、まだしゃべれもしない赤ちゃんの頃から、容赦なく言葉をかけ続けていました。たとえ生後三か月でも「いまの気分はどう?」。よだれを垂らしながら「あゝ」とか「うゝ」とか言っている息子の目をしばらく見て（話を聞いているふり）「あゝそっか」。先週梅雨に突入したしねえ、ジメジメするから今日はいまいちなのね。で、オムツは快適?。ほぼ一人芝居です。ただただ言葉とコミュニケーションの中におきたいと考えていました。

思春期の扉を開けた子ども（特に男子?）は、まるで言葉のダイエツトでもしているかのよう。でもいつかその時期を抜けたら、豊かな言葉で会話を楽しめる大人になってほしい、というのが母のやさやかな願いなのです。

シンプル×時短でも ♀♀♀

サークルの活用



ハンドメイドが趣味であっても、やれ仕事だ子育てだと日常に追われて、なかなか時間を確保できないもの。そんな場合は、シンプルなものを短時間で作るに限るのでは? というわけで、かぎ針で円を作るのはどうでしょう。

さまざまな糸を使えば、同じ編み図でも全く表情の違うものになります。サイズもさまざま工夫して…我が家ではコースターになったり、足ふきマットになったり、ガーランドになったりと、さりげなくも大活躍しています。

【材料】

- 好みの糸
- 糸の太さに適したかぎ針
- とじ針
- はさみ

【作り方】

- ① 輪をつくり、鎖編み1目で立ち上がる。
- ② 輪に細編み6目を編む。
- ③ 2段目は鎖編み1目で立ち上がり、1段目の細編みに増し目を編む。
- ④ 3段目以降は、細編み+増し目を編んでいく。段数が増えるごとに細編みの数を1つずつ増やしていく。

※ここでは作り方をざっくり紹介しています。動画などを参考に編んでみてください。



* POINT

細編み→細編み→増し目…と規則的に編んでいくと六角形になります。段数が増えるごとに増し目の位置を変えるときれいな円に仕上がります。

飯伊ブロック ボランティア交流研究集会

2月8日(土) 飯田市勤労者福祉センターにて、令和6年度飯伊ブロックボランティア交流研究集会が開催されました。飯田下伊那地域で活動されているボランティア団体や関係者が一堂に会し、日頃の活動紹介や情報交換を通じて交流が行われました。

響き渡る音色で、 交流会がスタート!

令和6年度 飯伊ブロックボランテ



飯田市消防団喇叭隊&音楽隊の皆さんによる力強いラッパの音と美しいメロディーが会場いっぱいに響き渡り、参加者の気持ちを高める素晴らしい幕開けとなりました。

ボランティアさんたちによる 活動発表!

ボランティア交流研究集



ボランティアの方々による歌や踊りの披露など、皆が楽しめる素晴らしい時間となり、会場は温かい笑顔と大きな拍手に包まれました。ボランティアさんの地域への思いが伝わる心温まる発表会でした。



持ち寄り特産市場

飯田下伊那各地の特産品や手作りの小物などを持ち寄り販売しました。

災害から地域を守る! 講演会で「つながり」の大切さを学ぶ!

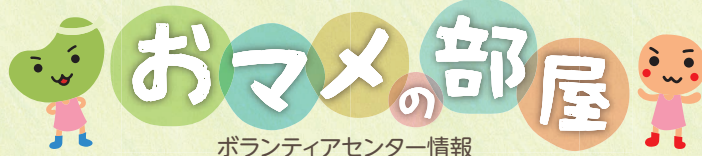
講演会「みんなの力でつくる災害にも強い地域」では、もしもの災害に備えて、日頃からの地域でのつながりや助け合いがいかに大切かを考える貴重な時間となりました。



最後はみんなで「おマメで体操」!



交流会の締めくくりは、高校生ボランティア「まごの手」の皆さんと参加者全員で、飯田市社協のフレイル予防体操「おマメで体操」を行いました。会場が一体となり、笑顔で体を動かす楽しいひとときとなりました。



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

募集

「まめボラ」活動のお知らせ

『ベルマークの仕分け』 ボランティア参加者募集

地域の皆さんから収集したベルマークの仕分け作業を行います。お気軽にご参加ください。

日程 8月15日(金) 時間 13:30~16:00
9月19日(金) 場所 さんとぴあ飯田
10月17日(金) 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。

募集

おマメで健康教室

参加料無料
申込み不要

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。

日程・内容 8月5日(火) 指体操(手工芸)
9月10日(水) 音楽レク
10月8日(水) 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。