

おOMAMEDE マメで

寒い日こそ、
心も体もおマメにね！
温かい気持ちは、
誰かの元気の灯りだよ。



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
12
No.127



笑顔あふれるパン教室、再開！

～いずみの家と楽しむパン作り教室より～



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



いずみの家と楽しむパン作り教室

6年ぶりに開催!

障がいへの理解を深める交流の場

『いずみの家と楽しむパン作り教室』は、新型コロナウイルスの影響で活動を中止していましたが、今年度6年ぶりに開催しました。この教室は、障がいのある方の活動を体験し、交流を楽しむことを通じて、障がいへの理解や気づきを深めることを目的としています。

8月30日(土)と9月6日(土)の2回にわたり開催し、1回目には小・中学生の親子3組7名が、2回目には小学生の親子5組13名が参加しました。

兄弟や親子、お友達同士での参加が多く、参加者はいずみの家のスタッフと交流を図りながらパン作りを楽しまれている様子がうかがえました。



親子で参加した
パン作り教室



いずみの家のスタッフが
指導してくれました



参加者の声

虹プロ(パンでつながる希望の虹プロジェクト)は、とても素晴らしいと思った。

皆さんの雰囲気がとても良く、美味しいパン作り教室でした。

パン生地がすごいもちもちで、こねるのも楽しかったし、待てる時間もすごく楽しくて、パンのことにもっと興味が湧いた。

パン作りを通じてつながる社会貢献活動

いずみの家 所長より

いずみの家の所長からは、「パン作りに関心のある方だけでなく、いずみの家に関心をもって参加してくださった方がいたことを大変嬉しく思っている」との言葉がありました。

このパン作り教室は、いずみの家にとっても非常に意義のある活動です。所長は、参加者が実際に事業所内に入っていずみの家を知り、障がいのある人と交流することが、精神障がい者への理解を深め、地域の誤解や偏見をなくしていくことに繋がると考えています。

また、不登校の子どもたちへの支援として実施している「パンでつながる希望の虹プロジェクト(虹プロ)」も、いずみの家の社会貢献活動として今後も継続していく予定です。



いずみの家を知る機会にもなりました



原の平サロン

[下久堅地区] 活動日時▶毎月1回 13:30~15:00

笑い声あふれる、元気の源!

天竜川を眼下に望む素晴らしい集会所で開かれているのが、「原の平サロン」です。このサロンの魅力は、何と言っても集まる人々の元気と仲の良さ。笑い声が途切れることはありません。

取材にお邪魔した日も、参加された11人の皆さんの間では、政治や美容、地域の竹藪や空き家の話から、昔懐かしいアイスキャンディ売りのおじさんの話まで、幅広い話題が飛び交いました。この日は「おマメで体操」などで体を動かした後、じっくりとお話を伺うことができました。

地域に根差して20年以上!

原の平サロンの歴史は古く、確認できる資料だけでも20年以上にわたります。かつて若妻会や婦人部などで顔を合わせていた皆さんが、今ではこのサロンを運営し、支えています。

長年の活動を経て、原の平サロンは参加者にとって「居場所・拠りどころ」となり、元気でいられる原動力の場所になっているのです。



サロンから見える風景



耳を引っ張る体操中



サロンで作った
素敵な帽子



真剣におマメで体操



話に花が咲き、大爆笑!!



ご近所の皆さん、原の平サロンに遊びにおいでよ!

モットーは「隣のおばさんが大事」

皆さんの強い思いは「これからも元気で続けたい!」。そして、このサロンの温かい雰囲気を表すモットーは「隣のおばさんが大事」です。参加者の皆さんは、ただ元気だけでなく、地域やご近所の人たちを思いやる温かな気持ちにあふれています。

楽しみながらフレイル予防!

通年の活動も多彩です。

- ※集会所の障子張り
- ※講師を招いての水引細工づくり
- ※仲間同士で教え合う手編み帽子づくり
- ※山行きや暑気払いといったレクリエーション
- ※誤嚥防止のための、本や紙芝居の読み合わせによるフレイル予防活動 …などなど。

ぜひ一度、この温かい輪に加わってみませんか?



おマメ de クイズ

ご応募締切
1/31

128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」127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。



127号クイズ

『いずみの家と楽しむ〇〇作り教室』
〇〇は何でしょうか?

ヒント:1・2面

126号 クイズの答え

- △1. 59名
△2. 10月1日～
12月31日

多くのご応募ありがとうございました!

当選された方
後木 智恵様(橋北)
金田 道子様(東野)
原 智保美様(松尾)
岡村 市子様(竜丘)
せっちゃん様(上郷)

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〉

85	〒395-0024 飯田市東栄町三〇八 「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〉

QRコード
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〉

QRコード
「おマメでクイズ回答
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。



学校法人 高松学園

飯田短期大学のページ

IIDA JUNIOR COLLEGE

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



幼児教育学科 講師 松本 彰之先生

皆さん、はじめまして。幼児教育学科の松本彰之です。スポーツと健康、からだとおそび、身体表現、子どもと健康、子どもと環境等の科目を担当しています。身体を動かすことが大好きです。身体を動かす楽しさや奥深さを、一緒に追求してまいりましょう！

私は、20年前から子どもと民俗芸能についての研究を始めました。そして、ある出会いがきっかけで、飯田に屋台獅子があることを知り、飯田に通うようになって早いものでもう10年になります。

そして、ついに今春、この飯田にて子どもたちを育てる保育者を目指す学生たちが集う飯田短期大学幼児教育学科に教員として着任しました。飯田短期大学の学生らは、皆非常に素晴らしい知性と感性の持ち主ばかり。そして、子どもたちへの深い愛情と真摯な熱意を持っているのです。魅力ある学生らに負けないように孤軍奮闘（実は皆さんに大いに助けられながら (*^_^*) /）、アクティブに過ごす毎日です。



第18回
南信州獅子舞フェスティバル
『ちびっこ舞』の演舞

今回は、以前からのつながりで実現した「南信州獅子舞フェスティバル（通称「獅子フェス」）」での『ちびっこ舞』をご紹介します。

ご存じのことと思いますが、飯田は「特色ある文化が根付いている街」。たとえば、「いいだ人形劇フェスタ」は、1979年に人形劇カーニバルとして第1回が開催されて以来続けられ、今年第38回を数える日本国内最大級の人形劇イベント。そして、飯田市内や近郊の地域芸能団体が集結するこの「獅子フェス」も2008年に第1回が行なわれ、今年で第18回を数えるビッグイベント。なんと、この大イベントに我が飯田短期大学の幼児教育学科の「獅子舞ゼミ（新聞社の記者さん命名）」の学生らと屋台獅子の地元県下の県あかり保育園の子どもたち（獅子舞サブラッドたち (*^_^*)）20名が「わたちゃん」こと後藤涉さんとコラボし「ちびっこ舞」として正式に参加し、堂々たる演舞を披露してくれました。

この大舞台の成功に気をよくした私たちは、早くも次の舞台への参加を目標にはりきっています！

獅子舞アラカルト①『屋台獅子』

大型バスほどの大きさで、幌の身体の中に囃子と舞手合わせて数十人が入り、獅子の幌先の頭が縦横無尽に舞います。



中平獅子舞保存会

獅子舞アラカルト②『ダンボール獅子舞』



令和7年度 わたちゃんの
ダンボールししまいワークショップ

いいだ人形劇センター主催のワークショップでは、子どもたちがダンボールを使って、思い思いの獅子頭を作成して舞います。

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。

楽しむ力



「世の中には楽しいことや面白いものがたくさんあるなあ」と、いつも思えるわけではないのが現実じゃありませんか？

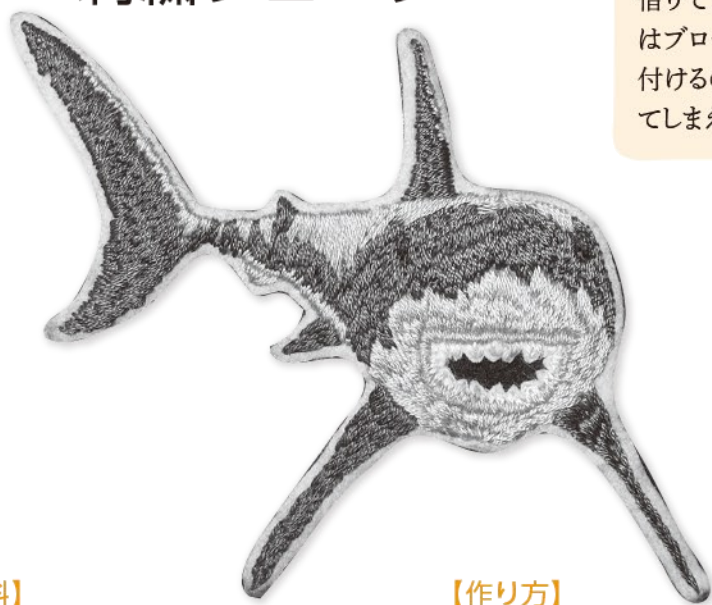
例えば花粉症で鼻は詰まるし、目はどうしようもなくかゆいとき。例えば風邪をひいて微熱があるとき。例えば子どもが玄関先でぐずって出かけられないとき。例えば家族の具合が悪くて仕事を休まなければならないとき。例えば、例えば…。日々の生活は実にストレスフルで、そのストレスの分量が多くなると目の前にはあるはずの楽しいことが見えなくなるのです。なんとも不毛！

そんな中、どうしたら「楽しむ力」を維持することができるのでしょうか。深呼吸してみる。ポーズとしてみる。現実逃避してみる。それとも…このストレスフルを俯瞰して、右往左往する自分を笑ってみちゃう？ そんなことできないからストレスなのですが、もしできればちょっと救われるかも。どうしたって状況は変わらないのならば、「私ってばまな板の上のコイ!!」とユーモアを持ち出すのも手なのではないでしょうか。

と、つらつら書いていた横で、息子とその友達たちがゲラゲラ笑って遊んでいます。うるさい!! のだけれど、じっくり観察してみると「何も考えてないのかな?」とさえ思わせる生態に笑ってしまいます。やっぱり楽しむ力をいちばん持っているのは、子どものなにかもしれません。



刺繍ブローチ



サメが好きなのですが、ふと思い立って図書館で借りてきた写真集を図案に刺繍をしました。今回はブローチに仕立てましたが、裏面に磁石を貼り付けるのもアリ。多少不格好でも「味がある」と言ってしまうのがハンドメイドのいいところです。

POINT

- ・少々難しくても、好きな図案にチャレンジするのがおすすめ。
- ・上手に刺せなくても気にしないのがポイントです。

【材料】

- ・フェルト2枚
(刺繍枠より大きいもの1枚と、刺繍したものより一回り大きいもの1枚)
- ・刺繍糸(必要な色)
- ・刺繍針
- ・刺繍枠
- ・トレーシングペーパー
- ・チャコペーパー
- ・ボンド
- ・ブローチピン

【作り方】

- ① 刺繍したい図案をトレーシングペーパーに写し、さらにチャコペーパーでフェルト(刺繍枠より大きいもの)に写す。
- ② 刺繍枠に図案を写したフェルトをセットする。
- ③ 刺繍糸は3本取り。刺していく順番や配色を考えながら刺繍する。
- ④ 刺繍が出来上がったら裏面を整え、全面にボンドを塗る。もう1枚のフェルトを貼り付け、上から重しをして乾くまで待つ。
- ⑤ ボンドが完全に乾いたら、刺繍の輪郭から1〜3ミリ程度残してフェルトを切り落とす。
- ⑥ 裏面の真ん中にブローチピンを取り付けて完成。

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

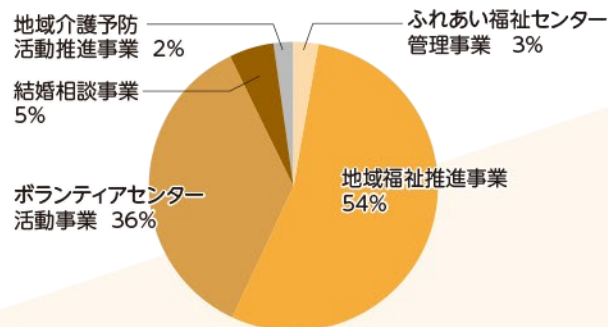
令和7年度 総額 3,632,250円

1号会員会費（市内の加入世帯）	3,587,250円	1世帯当たり150円×23,915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）	21,000円	1,000円×21法人
4号会員会費（団体や連絡組織）	10,000円	1,000円×10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7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「社協報おマメで」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7年4月1日～令和7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
宮澤孝行	遠山荘への活用	50,000円
エース企画	福祉施設への活用	春の歌まつりチケット
第60回南信カップチャリティゴルフ大会実行委員会	地域の子供たちのために	100,000円
伊賀良ボランティアグループ	福祉施設への活用	タオル
ユニー(株)小さな善意で愛の輪運動 アピタ飯田店	地域福祉活動のために	23,610円
若林麻紀	遠山荘・外国人労働者用宿泊施設整備費用へ	900,000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
飯田信用金庫創立100周年記念 しんぎん各店対抗ゴルフチャリティーゴルフ大会	こども食堂・地域の子供たちのために	144,000円
飯田花卉組合	福祉施設への活用	生花・鉢花

令和7年度 成年後見制度セミナー

“漫才で楽しく学ぼう!” 成年後見制度を開催します

単身世帯や身寄りのない方が増えるなか、市民後見人への期待が高まっています。本セミナーは、令和8年度の実施を予定している市民後見人養成講座の前段として、市民の皆様へ成年後見制度への理解を深めていただくことを目的としています。

令和8年
2/20 金
14:00
16:00

参加形式は2通り

- 会場参加【先着150名】
飯田市勤労者福祉センター3階 第3・4研修室
（長野県飯田市東栄町3108番地1 さんとお飯田）
- Zoomによるオンライン参加

申込期限 令和8年2月13日（金）

申込方法

- 参加申込みフォーム
URL <https://forms.gle/JEKLnus38vfEUris6>
- FAX 0265-53-3183
- 飯田市社会福祉協議会にて直接申込み



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 9月~10月 (順不同・敬称略)

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。

【団体・企業】

- 松尾自治振興センター
- 座光寺自治振興センター
- 川路自治振興センター
- 下久堅自治振興センター
- 県自治振興センター
- 飯田市役所
- 天恵製菓(株)
- (株)トヨタレンタリース
長野飯田インター店
- 飯田商工会議所 女性会
- 国際ソロプチミスト飯田
- (株)ツクイ飯田白山営業所

【もぐもぐさぼーたー協力企業】

- 長野メディカルフーズ(株)
- 大萬(株)
- (株)霧しな
- 綿藤トキワフーズ(株)

【その他】

- 飯田下伊那にお住まいの皆様



【飯田商工会議所 女性会】

飯田商工会議所 女性会では、9月1日から9月30日までの期間を設けて食品等の募集を行っていた結果、283点(47.6kg)の食品等をご寄贈いただきました。

お寄せいただいた品はフードドライブ品として寄付され、後日、感謝状をお渡しいたしました。

皆さまのあたたかいご支援とご協力に、心より感謝申し上げます。



フードドライブボックスを設置しました



さんとぴあ飯田 2階 事務所前に、誰でも簡単に、そしていつでも気軽に食品を寄付できる「フードドライブボックス」を設置しました。(引き続き事務所内でも受付可能です。)

どなたでも気軽に食品を寄付できますので、お気軽にご利用ください。

今後とも皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

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さんとぴあ2階
TEL 0265-53-3182
 - 飯田市内ファミリーマート 4店舗
(飯田県切石店・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

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 0265-53-3181

募集 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。

日程 令和8年
内容 1月14日(水) お正月遊びでフレイル予防体操
2月10日(火) フレイル予防体操
3月11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。

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 令和8年
1月16日(金)、2月20日(金)、3月20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。

広告

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・お問い合わせはこちらまで
社会福祉法人
飯田市社会福祉協議会
☎0265-53-3040



おかげさまで法人化80周年

80th

Years Anniversary

社員一同
+αの精神で、
勇往邁進いたします。

天龍の流れと共に。
飯田市上郷黒田121
龍共印刷株式会社 TEL 0265-22-5353

令和7年度 災害関連講座報告

災害時の助け合いとボランティア活動への理解を深める

豪雨・土砂災害、そして大規模地震がいつ発生してもおかしくない状況が続く今、日頃からの防災意識を高め、災害発生時に備える必要があります。飯田市ボランティアセンターでは、災害時における地域の助け合いや、災害時の救援活動に参加できるボランティアの養成、災害ボランティアセンターの立ち上げや運営について、今年も地域の皆様とともに学ぶ講座を開催しました。

災害時の 助け合い講座

実施
9/13(土)



災害が発生した際に、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。



災害救援ボランティア養成講座

災害救援に必要な専門知識を持ち、救援活動に参加できるボランティアを養成する講座を開催しました。

全3回実施
9/27(土)
10/4(土)
10/11(土)



飯田広域消防署にてがれきの除去体験



上級救命講習の様子

災害ボランティアセンター立ち上げ訓練 災害救援ボランティアフォローアップ講座

実施
11/9(日)

将来的な災害発生に備え、災害ボランティアセンターの円滑な運営に必要な知識と技術を深め、関係機関との連携・協力体制の構築を目的として、立ち上げ訓練を実施しました。訓練には、「にいがた災害ボランティアネットワーク」の李仁鉄氏を講師に招き、災害救援ボランティア養成講座の修了者を含む48名が参加しました。

今年度の訓練は、過去の実績を踏まえた上で、「改めて基本に立ち返る」をコンセプトに掲げ、災害ボランティアセンターの設置目的や各班の具体的な役割についての講義を受けた後、受付班とオリエンテーション班のロールプレイ演習を実施しました。参加者からも質問が活発に出され、センター運営における基本的な役割と重要ポイントについての理解を深める講座となりました。



飯田市ボランティアセンターでは、今後も地域の皆様のご理解とご協力をいただきながら、災害ボランティアセンターの開設・運営準備を継続して進めてまいります。