

あなたの「結婚したい!」を応援します。



こんにちは。「飯田市結婚相談員会」です。

お気軽にご相談ください。

当社協では、市内各地区よりご推薦いただいた20名の方を「飯田市結婚相談員」として委嘱し、結婚相談や地区婚活イベントなど活動していただいています。



飯田市結婚相談員会
会長 田中和子さん(松尾)



婚活も今やデジタル時代で、マッチングアプリの利用も盛んになってきました。もちろんそれもひとつの方法ですが、私達は相談者の皆さんとコミュニケーションをとりながら「幸せな家族」を作るお手伝いをさせていただいております。いつでも相談いただけるよう、相談員全員心のバッジをつけていますので、お気軽に声をおかけください。

結婚相談員会(情報交換会)



「ご縁を結ぶ」「心と心をつなぐ」をコンセプトに、飯田名産の水引を使った相談員バッジを作りました。

各地区イベントの様子



松尾地区 ハーバリウム作り



丘の上5地区 恋活café



飯田市結婚相談所全体交流会



飯田市結婚相談所のご案内 [要予約・無料]

TEL.0265-53-3182

- 相談日** 平日(祝・年末年始除く) 8:30~17:30
第2日曜日..... 13:30~15:30
- 場所** さんとびあ飯田2階 飯田市社会福祉協議会事務所内
- 登録要件** 独身で飯田市内に居住、勤務
または将来飯田市内に居住を希望される方
- 必要書類** ・本人写真1枚(半年以内に撮影したもの)
・本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカード等)
・独身確認書類(独身証明書・戸籍謄本か戸籍抄本の写し)

※手続きは本人のみとし、代理の方による登録はできません。

座光寺・松尾・伊賀良・上郷地区には地区独自の登録制度もあります。各自治振興センターへお問い合わせください。

おマメで

第122号 令和6年10月発行

飯田市社会福祉協議会
〒395-0024 飯田市東栄町3108-1

TEL/0265-53-3040
FAX/0265-53-3186

【印刷】ヨシザワ印刷株式会社

おマメで

10

第122号

令和6年10月発行

- 2面 サマチャレ特集
- 3面 サロンめぐり・おマメでクイズ
- 4・5面 おマメの部屋
ベルマーク、フードドライブ
- 6・7面 敬老祝賀コーナー
- 8面 持ち上げない介護を学ぶ
- 9面 あっちゃんの子育てエッセイ
- 10面 赤い羽根共同募金の依頼
- 11面 社会福祉大会のお知らせ
- 12面 結婚相談員会紹介



サマーチャレンジボランティアを体験してきました!

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

サマーチャレンジボランティア体験とは？

飯田市内の中高生が夏休み期間に社会福祉施設でボランティアを体験します。

今年度は、総勢416名の学生が参加されました。

ある1日の流れ

14:00 体験内容の説明、自己紹介

14:10 自由遊び

15:40 おやつ・読み聞かせ・紙芝居など

16:20 自由遊び

17:30 体験終了

参加した学生の感想

- 小さなお子さんと関わることが今までなかったので、とてもいい経験になったし、将来の選択肢も広がりました。(中学1年生)
- 高齢者に対する見方や接し方について学ぶことができたので、日常生活の中で活かしていきたいと思います。(中学3年生)
- 高校生になり中学のときに比べ地域との関わりが少なくなってしまったので、今回ボランティアに参加することができ良かったです。来年もサマーチャレンジボランティアの機会があれば、参加したいと思います。(高校1年生)

受入施設職員の感想

- 皆さんがお越し下さったことで、利用者様の笑顔が多く楽しい一日を過ごすことができました。(高齢者施設より)

- 学生さんがとても明るく礼儀正しく元気に交流してくれ、利用者さんとても喜んでいました！(障がい者・児施設より)

- 年齢が小さく、関わり方が難しかったと思いますが、笑顔と自分なりのかわりをもつ姿、ステキでした。(子ども関係施設より)

ふれあいサロンめぐり

ご近所同士が集まる交流の場所



毎月30日に鼎上山地区で活動しているふれあいサロン「おしゃべりサーティ」をご紹介します。

おしゃべりサーティは猿庫の水で沸かしたお茶と飯田の和菓子を食べながらおしゃべりをしている和気あいあいとしたサロンです。

みんなで体操をする時間や、懐かしの歌をはつらつと歌う時間があります。またフクロウ(不苦勞)の時間では七夕飾り作りや、すい

か割りなど、季節を感じられる行事もあり、ここではご紹介しきれないほどいろいろな活動を行っています。参加者が体操の先生や音楽の先生をするなど得意なことをそれぞれが担当し、教え合うのも楽しみです。

地区の健康推進委員、地域福祉コーディネーターに応援してもらいながら、

このサロンは9月で記念すべき100回を迎えました。ご近所同士で集まり楽しく過ごせることに感謝です。



おマメDEクイズ

社協情報誌「おマメで」122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。

- 122号クイズ
- ①市内の中高生が夏休み期間に行うボランティア体験は〇〇〇チャレンジボランティア(ヒント:1・2画)
 - ②赤い羽根共同募金の期間は何日～何日でしょうか?(ヒント10画)

<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

- 121号のクイズの答え
- マメ太郎・マメ子
- 当選された方
- ・中島 富美子様(橋北) ・池田 弥生様(下久堅)
 - ・伊達 増男様(鼎) ・服部 裕介様(上郷) ・代田 陽次様(鼎)

応募要項 <ハガキで応募される場合>

395-0024 飯田市社協 「おマメで」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「おマメで」の感想
---------------------------------------	------------	--

ご応募締め切り 10月末日

123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！



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

参加費 無料

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。

申込不要

月/日	内容
11月11日(月)	指体操(手工芸)
12月2日(月)	フレイル予防体操
R7.1月8日(水)	お口の健康と健康長寿について

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ます。

料理教室

日時 11月9日(土)

場所 さんとぴあ飯田 調理室

時間 10:00~13:00

定員 先着10名

参加費 300円



だれもが安心して暮らせる福祉のまちづくり
地域みんなで支え合い



ボランティアはじめて講座

日時 7月27日(土) 実施

ボランティアに興味のある方や活動を始めてみたい方を対象に“ボランティアはじめて講座”を開催しました。ボランティアの基礎知識や活動紹介の他に、今年度も地域で実際に活動されている方から、取り組みや世代を超えた交流の様子を教えてくださいました。受講者からは「ボランティアを知る良い機会になった」「自分が何かできる事で社会貢献につながらいいと思った」といった感想が寄せられました。



フレイル予防サポーター養成講座

日時 6月3日(月) 実施

住民の方が主体となって公民館等で開催されるフレイル予防教室(通所型B事業)の運営を担う“フレイル予防サポーター”を養成する講座を行いました。フレイル予防に関する基礎知識の講義をはじめ、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「とても興味深く、大切な内容で楽しく学ぶことができました。」「体の動きや筋肉についての説明もあり、これからの活動に役に立ちました」「もっと周知して若い人にも興味を持ってほしいと思いました」など感想をいただきました。



ベルマーク収集による支援活動へご協力ください



身近で気軽に参加できるボランティア活動として「ベルマーク」の収集を行っています。

集められたベルマークは「ベルマーク教育助成財団」を通じて災害被災校、へき地校、特別支援学校などのさまざまな支援に活用されます。

ご自宅で集めた「ベルマーク」は、飯田市ボランティアセンターに直接お持ちいただくか、お近くの自治振興センターにある回収箱にお入れください。

※家庭用プリンタの純正インクカートリッジもベルマークの点数に交換できます(協賛会社 Canon、EPSON、brother)

ベルマーク一覧表(2024年度版)につきましてはベルマーク教育助成財団のHPにてご確認ください。

(ベルマーク教育助成財団 bellmark.or.jp)

ベルマークの切り方

丸いマークは四角に切る



小さなマークは大きめに



※切り損なっても、半分以上残っていれば有効です。

「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～

参加者を随時募集しています。
お気軽にご参加ください。

日程 11月15日(金)

時間 13:30~16:00

12月20日(金)

場所 さんとぴあ飯田 3階 第2講習室

R7. 1月17日(金)

※状況により日程・内容が変更になることがあります。



5月~7月 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
- ・小池手造り農産加工所(有)
- ・天恵製菓(株)
- ・中日本ハイウェイ・メンテナンス名古屋
- ・長野銀行
- ・八十二銀行
- ・寝具と枕の専門店もりたけ

【学校等】

- ・飯田女子高等学校

【団体】

- ・飯田市役所
- ・南信州地域振興局
- ・橋北地区文化祭
- ・鼎中平地区(納涼祭)
- ・座光寺自治振興センター
- ・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
- ・座光寺地区
- ・国際ソロプチミスト飯田
- ・シニア大学 44期生

※飯田下伊那にお住まいの皆様

【もぐもぐさぽーたー協力企業】

- ・大萬(株)
- ・長野メディカルフーズ(株)
- ・(株)デンヨ武田
- ・チョコー醤油(株)
- ・(株)ちさと東



鼎中平地区 納涼祭の様子



飯田女子高等学校様

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



吉沢 好子さん (曙町)

続けている日課はなんですか

朝6時に起きて、鯉の池に1時間くらい水いれて餌をあげることです。

飯田のすきなところはどこですか

ずっと飯田だからね、住みやすいところですよ。

最近の楽しみは

デイサービスに来て皆さんに会って話すこと、プリントをもらって計算とかします。

元気の秘訣を教えてください

以前より美味しく食べることができるようになりました。量はあんまり食べられないけど。デイサービスに来て話をしたり、運動することです。

お生まれはどちらですか

生まれは県です。

どんなお仕事をされていたか

金物店に勤務して、結婚退職しました。夫の実家の旅館に住みながら働いて、縫製の仕事や茶道の先生もしました。



敬老の日
おめでとうございます!
米寿を迎える皆さまに
インタビュー
9月16日は
敬老の日

最近の楽しみは

ひ孫たちと遊ぶこと

元気の秘訣を教えてください

人と交流することが好きなので、デイサービスに来てみんなとおしゃべりすることかな?



市瀬 君枝さん (土郷)

いちばんの思い出を教えてください

神奈川の兄弟の所へ遊びに行ったこと。兄弟は7人くらいいたかな?

飯田のすきなところはどこですか

自然豊かな所

飯田市内の長寿者の方々

令和6年度

88歳 732名

100歳 71名

101歳 116名

※9月1日時点の調査に基づく

お生まれはどちらですか

下久堅牧野内

どんなお仕事をされていたか

(季節) 保育士、和裁の先生

続けている日課はなんですか

畑仕事かな。



山崎 伸子さん (南信濃)

いちばんの思い出を教えてください

試行錯誤してそば万十とよもぎ万十を商品化したことや、お客様に「おいしい」と喜んでいただいたことです。

続けている日課はなんですか

一日5,000歩を目標に歩いています。

飯田のすきなところはどこですか

遠山郷の美しい山々
若いころは山登りもしました。

元気の秘訣を教えてください

22年間、万十屋までの急な坂道を毎日欠かさず上り下りしたので足腰が丈夫です。毎日3食しっかり食べて健康に過ごせています。

お生まれはどちらですか

南信濃

どんなお仕事をされていたか

29年間郵便局に勤めた後、村おこしとして特産物加工組合を立ち上げ、22年間そば万十、よもぎ万十を販売しました。

最近の楽しみは

散歩がてら花畑の手入れをすること。



※写真は美博に出す「唐寅(とうみ)」の作品です。120号のキャンバスに描かれています。

元気の秘訣を教えてください

ここまできて、絵が描けるのがありがたいと思う。アトリエに来てくれる人も減ったが、自分の世界で絵を描いていける。夜も絵のことを考えて眠れない時がある。今年4月に春陽展の審査員で出展した。9月にはフランスの展覧会に作品を出展する。11月には飯田市美術博物館で開催される展覧会に作品を出展する。

どんなお仕事をされていたか

下伊那農業高校卒業後、家に入って農家。下農で油絵を始めて、そのまま続けている。1954年高校3年のとき、県展初入選。その後NBS賞、SBC賞、宮坂賞、NHK賞、県教育委員会賞を受賞。県教育委員会受賞作品は中野高校校長室に展示。現在信州美術会会員、南信美術会顧問を務める。

続けている日課はなんですか

農家の生活、野菜の手入れ。筆を持つのは夕食前の30分~1時間。その時間が一番描ける。

飯田のすきなところはどこですか

田舎で絵を描く理由は、風景がいい。

最近の楽しみは

一昨年まで畑仕事は夜も作業をしていたが、今は出来なくなった。家族みんなが元気で、子供たちが助けてくれるので、絵が描けることである。



吉川 元順さん (橋南「水の手」)

お生まれはどちらですか

1937年 飯田市水の手の農家の長男として生まれた。5人兄弟。(3人他界)

いちばんの思い出を教えてください

1995年県展の審査員になったこと。1963年春陽会の会員になったこと。



学校法人 高松学園
飯田短期大学
IIDA JUNIOR COLLEGE

こんにちは。今回担当させていただくのは介護福祉専攻です。介護福祉士の資格取得を目指して日々学んでいます。介護福祉専攻ができて今年で25年目。700名以上の卒業生が介護現場で活躍しています。また、昨年度から男子学生も加わり、「人の幸せを叶えられる人」を目標に、様々な体験をしながら頑張っています。

持ち上げない介護を学ぶ ~介護福祉専攻での学びについて、学生から紹介します~

学校では、「ノーリフティングポリシー」を学んでいます。ノーリフティングポリシーとは、リフトやスライディングシートを活用した『抱え上げない』『持ち上げない』介護や看護のことを言います。持ち上げない介護は、介護する側はもちろん、介護される側にとっても身体に負担が少ない介護です。お互いに負担が少ない介護は、利用者さんの笑顔や生きがいに繋がるだけでなく、介護職の負担が軽減され、介護に対するモチベーションも高められると思います。

青木遥樹(2年生)



するする滑る(^^)

授業では、「スライディングシート」という滑るシートを使った介助方法も学んでいます。このシートは、薄くてするする滑るので、ベッド上での体位交換はもちろん、車いすへの移乗時などにも幅広く活用できます。また、とても柔らかい素材でできているので、利用者さんの皮膚を傷つける心配も少ない便利なシートです。

熊谷颯月(2年生)

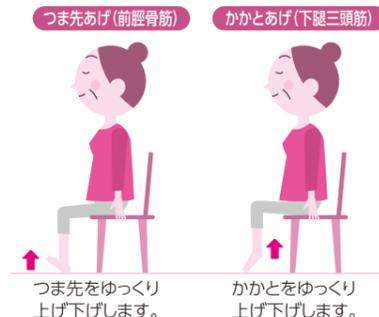


介護福祉専攻では「利用者さんの幸せとは何か」を考え実現する力を身に着ける為に、高齢者との交流会や災害について学ぶ機会を設けています。また、本学の実習生が皆様のご自宅や介護事業所、施設などで学ばせていただく際に、ご迷惑をおかけすることもあるかと思ひます。介護を目指す地域の宝を一緒に育てていただけると有難いです。皆さまのご協力をお願いいたします。



日常生活にちょっとした運動を取り入れて、転倒予防につなげましょう。

- つま先上げ**
前脛骨筋(すね)が鍛えられ、つまづき防止につながります。
- かかとあげ**
ふくらはぎ(下腿三頭筋)が鍛えられ、地面をグッと蹴りだす力がつきます。
- 最初は5~10回からスタート**してみましょう。
- 立って行う場合は、壁に両手をつくなど安定した状態**で行いましょう。



あっちゃんの 子育て エッセイ

ひとねる、ひとなる

母、本日休業。

夏休みが終わりました。家の外に仕事を持っているお母さんも、家のことに専従しているお母さんも、お疲れさまでした。お互いの労をねぎらって、コーヒーで乾杯！

子どもは「都会は9月から2学期なんだに？なんで俺たちはお盆が終わったらすぐ始まるんな」と毎回とってつけたように同じ苦情を述べつつ満喫している夏休みですが、母にとっては、もはや苦行。そう…「お昼ごはん」と「宿題」。この二大要因が私たちを苦しめるのです。まあ、宿題なんかは放っておけばいいのですけど。そうはいかないのが現実つてもものなのです。

母業って、職場にいるときは多少緩和される気はしますが、それでも急な呼び出しがあることを考えると、365日24時間体制。正直しんどい。だから私はたま〜に「母、休業日」をこっそり設けます。去年は多治見市の織部ストリートに足を延ばしました。子どもを送り出して夕食の支度をするまでの束の間の小旅行でしたが、そこで購入してきた家族お揃いの醤油さし(B級品だけどー)が、「何でもない私」に戻ったあのひと時を思い出させてくれるのです。

ご褒美クッキー ♀♀♀

オリーブオイルクッキー

母の休業日には、自分のための大人なクッキーを焼くのもいい。…いや、前日に焼いて(そして、ちゃんと隠して)、休業日は一切キッチンに立たないってのが最高、かな？

(材料)

- ・小麦粉 200g
- ・グラニュー糖 大さじ4~5
- ・卵 中1個
- ・オリーブオイル(エクストラバージン) 80ml
- ・クルミ 大さじ5
- ・塩 小さじ1/4



(作り方)

- ①オーブンを180度に予熱する。
- ②グラニュー糖、卵、塩を混ぜる。オリーブオイルを加える。
- ③ふるった小麦粉を加え、さっくり混ぜる。
- ④約12分焼く。

オリーブオイルは香りのあるエクストラバージンを使うのがポイント。塩をハーブソルトに置き換えるのもおすすめです。



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6年度
目標額 **12,500,000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

3,924,694円

高齢者の集い、敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、見守り訪問活動他



障がいのある方のために

745,990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6年度実施分》

作業台と作業台の間にパーテーションを設置。周りが気になってしまう方も集中して作業ができるようになり、作業効率、工賃アップにつながると期待しています。

ありがとうございました。大切に使用させていただきます。

(障がい者施設・パーテーション購入)

子どもたちのために

1,204,462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・中学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6年度実施分》

この度「令和6年度赤い羽根共同募金施設配分」により、掃除機を入れ替えることができました。

当園は園児数も多く園舎も広いいため購入した掃除機を活用し職員全員で清潔、美化に努めています。

募金をしていただいた皆さま、配分にご協力いただいた皆さまに心から感謝いたします。

(私立保育園・掃除機購入)

住民全般の福祉のために

1,308,854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

✓ **長野県共同募金配分** 安心・安全まちづくり活動支援配分

飯田市20地区内14ヶ所の住民組織団体が、防災物品を購入しています。

令和6年度購入物品

- トランシーバー
- 発動機
- ポータブル電源
- テント
- 投光器
- AED 他



第68回

飯田市社会福祉大会

令和6年度

地域福祉活動推進研修会

申込不要

入場無料

テーマ

災害と地域の支え合い

～ふくしの力で防災・減災～

12月7日

会場受付にて
フードドライブを
実施します!

時間 13:00～15:30

会場 県文化センター

※駐車場に限りがありますので乗り合わせや公共交通機関等でのご来場にご協力ください。

飯田市社協YouTube

配信 YouTubeにて同時生配信

※会の終了後も視聴可能



プログラム

13:00～13:30

社会福祉大会
式典(表彰・祝辞等)

13:45～15:25

地域福祉活動推進研修会
コーディネーター【講師】山崎 博之 氏

■高校生ボランティアワークキャンプ活動報告

「被災地から学ぶ地域支援とボランティア活動」

■福祉避難所運営支援活動報告

「長野県災害派遣福祉チーム緊急派遣」



講師

山崎 博之 氏

長野県社会福祉協議会
まちづくりボランティア
センター職員

平成16年の中越地震で災害ボランティアデビュー。平成20年4月から新潟県の柏崎市社会福祉協議会にて復興支援業務に携わる。平成26年4月より長野県社会福祉協議会に入職。令和元年東日本台風では長野市北部災害ボランティアセンターの運営に携わり、現在は、長野県社協災害福祉支援本部にて災害福祉支援事業全般に関わる。この他、赤い羽根共同募金中央募金会の災害ボランティア活動支援プロジェクト会議から派遣で、全国各地の災害ボランティアセンターの運営支援に携わる。

主催

社会福祉法人 **飯田市社会福祉協議会**

後援

飯田市

問合せ

飯田市社会福祉協議会 総務課

TEL.0265-53-3040 HP <https://iidashakyo.or.jp>



飯田市社協
ホームページ