

# ふれあいポケット まつきひろと

題字

三水小学校 1年

## FUREAI POKETTO

2020

8/31

No.173



### 飯綱町ボランティア連絡会

飯綱町ボランティア連絡会は 13 のボランティア団体で組織されているグループです。会員は約 250 名！被災地支援活動や環境美化活動をはじめ、町内のボランティア活動者増加に向けた取り組みなど幅広く活動されています。

また、様々な講座や研修会を開催しグループ内の横の繋がりも大切にしています。そのため災害時や非常時も「今できること」を迅速に見極め、会員一丸となり取り組まれております。

#### ●●●主な記事●●●

- P2 家族介護教室開催について  
パワリハ参加者募集
- P3 スロージョギング講座開催  
についてほか
- P4 結婚相談所愛称募集  
福祉車両貸出について
- P5 メーラプラザよりお知らせ
- P6 事業所紹介
- P7 今後の予定ほか
- P8 クイズコーナー  
りんごのつぶやき  
新ささらばさら  
(④コママンガ)

## 家族介護教室 開催のお知らせ

介護をされている方、介護について関心がある方を対象に、家族介護教室を開催いたします。介護について学んだり、情報交換できる場です。お気軽にご参加ください。

| 開催日                | 内 容                                         | 講 師                          |
|--------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| 第 1 回<br>9月24日(木)  | 介護保険制度の活用<br>～さまざまな助成制度と福祉車両の活用～            | 飯綱町役場<br>介護支援係長 渋澤 直樹氏       |
| 第 2 回<br>10月1日(木)  | アンガーマネジメントについて<br>～後悔しない介護のために怒りのコントロールの仕方～ | アガーマネジメントファシリテーター<br>瀧野 良枝 氏 |
| 第 3 回<br>10月8日(木)  | 介護技術講習 ※福祉用具の展示もあります<br>～介護の基本と福祉用具活用術～     | メディカルケア株式会社<br>サクラケア長野店      |
| 第 4 回<br>10月21日(水) | 薬と上手に付き合うために<br>～薬の正しい飲み方、飲ませ方～             | (株)中島薬局 飯綱グリーン薬局<br>岩月 達也氏   |
| 第 5 回<br>11月3日(火)  | 認知症の理解について<br>～住み慣れた地域で生活をするために～            | ながさき医院<br>院長 長崎 忠悦氏          |
| 第 6 回<br>11月12日(木) | こころの負担を軽くするために<br>～ストレス軽減&ぐっすり快眠～           | 健康運動指導士<br>青柳 範子氏            |

◆時 間：10時00分～11時30分

◆定 員：各回 15 名

◆場 所：メーラプラザ（飯綱町多世代交流施設） ホール

◆参加費：無料

◆申込み：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話：253-1001

令和2年度 飯綱町（介護保険事業特別会計）受託事業



**働き盛りの方も、今から備える！**

### メーラプラザ「パワーリハビリテーション」参加者募集

メーラプラザでは、40～64歳までの方を対象にパワーリハビリテーションの参加者を募集しています。メーラプラザのパワーリハビリ室には、負荷トレーニングや有酸素運動、エアロバイク、ランニングマシン、10kgまでのダンベルなど様々な器具が設置されています。仕事終わりの夜の部の開始を検討していますので、興味のある方は下記までご連絡をお待ちしています。

日 程：10月から開始予定

週1回、同じ曜日と時間に運動を行います

（いつでも利用可能なフリータイム制ではありません）

参加費：1回500円

場 所：メーラプラザ（飯綱町多世代交流施設）

問合せ：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 ☎253-1001

現在、10月からの介護予防を目的とした65歳以上のパワーリハビリの参加者も若干名募集しています。火・水・金の午前と午後で開催中です。

令和2年度 飯綱町受託事業



免疫力UP！ 歩く速さでエネルギー消費が約2倍！

## かんたん！スロージョギング講座 in 霊仙寺湖

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、人とヒトとのつながり、運動機会が減少傾向にあります。「なるべく安全に人と交流したい！運動したい！」という方に、誰でも、いつでも、どこでも取り組むことのできるスロージョギングはいかがでしょう。

日 時：令和2年9月11日(金) 10:00～11:30〈受付 9:45～〉

場 所：霊仙寺湖周辺（強雨時は、メーラプラザホールに会場を変更します。  
会場変更の際は、9時までに電話でお知らせします）

集合場所：てんぐ広場 天狗像前

※自家用車でお越しの方は、てんぐ広場向かいの  
オートキャンプ場駐車場をご利用ください

講 師：高野 秀樹 先生

持 ち 物：飲み物・タオル・マスク・運動のできる服装・  
雨具（小雨時に着用します）

対 象：飯綱町民（歩行可能な方であればどなたでも参加いただけます）

定 員：20名

参加費：無料

申 込 み：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課（電話）253-1001  
※〆切9月9日(水)

新型コロナウイルス  
感染症対策をとり  
実施します

送迎  
あります！

### こんな方にオススメです！

- ・コロナ太りを解消したい
- ・血圧が気になる
- ・若々しくいたい
- ・ストレスが溜まっている



## 消毒ボランティア募集について

新型コロナウイルス感染予防のため学校では毎日、教室の除菌を学校職員が行っています。そのような状況の中、「学校と子どもたちを地域で支えたい！」という住民の方からの声をきっかけに、飯綱町ボランティア連絡会を中心に学校内消毒ボランティアが始まりました。子どもたちの健やかな学校生活のためにご協力いただける方は下記までご連絡ください。

◆活 動 日：平日のみ

◆活動時間：牟礼小学校、三水小学校 15:40～  
飯綱中学校 16:30～  
※各校 1 時間程度

◆内 容：机、椅子のせもたれ部分(手で触れるところ)等

◆持 ち 物：マスク、上履き、タオル 1 枚(半分に切って)

◆問 合 せ：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課（電話）253-1001



## ♡♡『飯綱町結婚相談所』愛称募集♡♡

飯綱町結婚相談所の活動は合併以前を含めて、25年の歴史があります。

現在、結婚専任相談員1名と結婚協力員7名が活動しており、直近5年間で8組の成婚実績があります。

しかし、もっと幅広い年齢層の方に「素敵な出会いが待っている！」という思いで、利用していただけるような愛称を募集いたします。皆さんの応募をお待ちしております。

【応募内容】 素敵な出会いがあり、理想の相手が見つかる場所というような意味を含めた愛称

【応募期間】 9月1日（火）～9月30日（水）

【応募方法】 メーラプラザ窓口で直接応募していただくか、メール、FAX、郵送のいずれかの方法でご応募ください。

※応募時に氏名、住所、連絡先番号をお知らせください。

※様式は自由ですが、応募用紙はメーラプラザ窓口に設置しています。社協ホームページからもダウンロードできます。

【その他】 採用された愛称の著作権は、飯綱町社会福祉協議会に帰属します。

### 【問 合 せ】

メーラプラザ（飯綱町多世代交流施設）

飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課

〒389-1206 飯綱町大字普光寺 920

TEL253-1001 FAX253-1002

社協ホームページ <http://ii-shakyo.or.jp>

メール [iishakyo@ii-shakyo.or.jp](mailto:iishakyo@ii-shakyo.or.jp)



## 車いす対応福祉車両の購入について



この度、毎年、地域の皆さんにご協力をいただいている、赤い羽根共同募金の配分金により車いす対応福祉車両（ホンダN-BOX）をメーラプラザ（飯綱町多世代交流施設）に整備いたしました。

この車両は、地域の皆さんへの貸出車両です。ご家族の通院や施設入所などにご活用ください。



## メーラプラザ特別企画事業

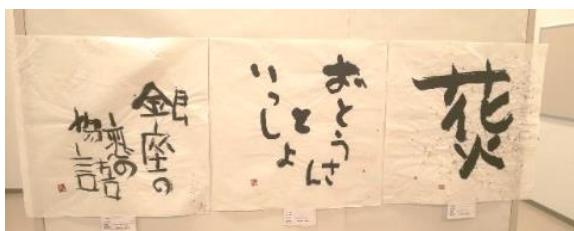
### サマーアート展を開催しました！！



メーラプラザ（多世代交流施設）では、初の特別企画事業として、飯綱町内の障がい者福祉施設で活動されている皆様の作品を展示する「サマーアート展」を開催し、多くの町民の方にご覧いただくことができました。

どの作品も大変に力強く、ご覧いただいた皆様からも「とても素晴らしい！！感動しました」「お一人お一人の作品が心に響きました！」「どれもかわいい！」などの感想をいただきました。

メーラプラザでは、これからも様々な世代の方が参加できる企画をお届けしていきますのでご期待ください。



## メーラプラザ特別企画事業 第2弾

### 長野県立北部高校 書道部作品展開催決定



サマーアート展に続き、北部高校書道部の皆さんによる作品展を開催します。新型コロナウイルスの影響で様々な展覧会が中止となり、今回初披露の作品もございます！3年生にとっては最後の作品展です。高校生の素敵な作品をぜひご覧ください。

#### ◆日 程：

令和2年8月29日(土)～9月15日(火)

#### ◆会 場：

メーラプラザ(多世代交流施設) ホール



社協ってなんだ？  
気になる方は右記より簡単に  
アクセスできます。ぜひご覧ください。

Instagram



飯綱町社協 HP

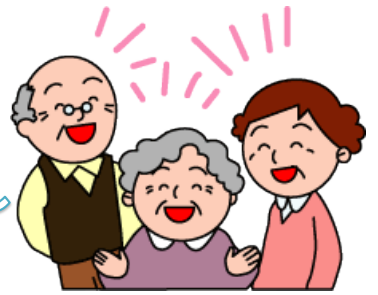


お問合せ：飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001



# 毎月やるならこんなサロン

～楽しいメニューをおしえて社協さん～



『社協職員のかんたん！楽しい！レクリエーション』

レクリエーションとは？ ＝ 仕事などの疲れを癒すための気晴らし

お茶のみ話も楽しいですが、たまには体と頭を使って楽しみながら気分転換はいかがでしょう？

いきいきサロンに社協の職員が様々な道具を持ってお邪魔します。そのメニューは職員によって千差万別、様々なサロンに出向き、経験を積んだ職員によるユーモラスかつ軽快なレクリエーションがたくさんあります。頭と体を動かし、楽しい時間を過ごしましょう。



男性も熱中！スポンジタワー

〇問合せ

飯綱町社会福祉協議会地域福祉課 ☎253-1001

## あおぞらスケッチ

社会福祉法人林檎の里 あおぞら

先日、ご利用者様の外出支援として散髪・外食に出掛ける機会がありました。新型コロナウイルスの感染予防の為、4月中旬以降当法人でも不要不急の外出の自粛をしておりましたが、感染拡大の状況を伺いながら久しぶりの外出機会となりました。

今回の外出はご利用者様の誕生日に合わせた機会でしたので、食事もご自身の食べたい物を注文され、美味しそうに全量を召し上がられていました。時折笑顔も見られ、楽しまれた様子が窺えました。

自粛期間中、障がいをもった方々は活動再開の見通しが立たないことへの不安感を、私たちが思う以上に感じていたのだろーと思ひます。現在も感染拡大の状況は続いておりますが、そうした中で安全を最優先としながらも楽しみのある生活について、支援をする者として何ができるのか考えていきたいと思ひます。

## 御礼

メーラプラザにあるパワーリハビリ室のために地域のボランティアの方が作成してくださいました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

ボランティアグループ  
こぶし会様作成  
大型加湿器のカバー、上履き入れ

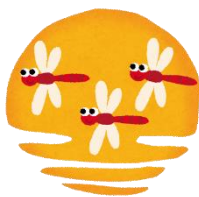


匿名様作成  
下肢トレーニング用おもり



## 今後の予定

- ・9月 7日(月) スロージョギング
- ・9月 23日(水) スロージョギング
- ・9月 26日(土) てんぐカフェ



## 寄付

- ・匿名様 30,000 円
- ・匿名様 30,000 円
- ・匿名様 りんごジュース 90 本
- ・匿名様 かぼちゃ 2 ケース

地域福祉の推進に  
活用させていただきます。  
ありがとうございました。

### 【お知らせ】

開催に向け調整を進めていた「第 14 回いづなふれあい広場」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止することとなりました。みなさまの健康と安全のためご理解いただきますよう、お願いいたします。

### 【訂正】

ふれあいぽけっと 7 月号「P5 社協ニューフェイスをご紹介！」にて記載に誤りがありました。大変申し訳ございませんでした。

(誤) 外谷秀子さん ⇒ (正) 外山秀子さん

お問合せ：飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001

## 【 クイズコーナー 】

ふれあいぽけっと 8月号を読んで答えを見つけよう！

正解者の中から最大 5 名様に素敵なお楽しみプレゼント♪

- ① 表紙を飾ったボランティアグループの名前は？
- ② 第 1 回家族介護教室はいつ？  
ヒント：2 ページを読んでみよう！
- ③ メーラプラザで 8 月 29 日(土)から〇〇高校書道部の  
作品展が開催されます。〇に入る言葉は？

7 月号当選者の発表は商品の発送を  
もってかえさせていただきます。

景品につきましては、飯綱カード協同組合からの  
ご協力をいただいております。

### 応募方法

ハガキ表  
389-1206

飯綱町普光寺920  
飯綱町社会福祉協議会  
「クイズコーナー」

ハガキ裏

- ・ 答え
- ・ 住所
- ・ 名前
- ・ 電話番号
- ・ 今月号の感想など

社協ホームページクイズ応募フォーム又は社協来所による応募も受け付けております。(町内在住の方に限ります) 締切りは、9 月 14 日(月)【消印有効】です。多くの皆様のご応募お待ちしております。

新 せんははは (26)  
こばやしひろみち



朝の渋滞が酷いのでバイク通勤を始めたくなり、16 年前に買ったものの最近 10 年間乗っていないかった 400cc 単気筒バイクを分解・修理し復活させた。エンジンが全くからないう状態だったが、毎日油まみれになり隅々までバイクを弄りまくり、ようやく走れる状態に戻せた。

修理して 25 年以上も前の学生時代のアルバイトのことを思い出した。そこはバイクで急ぎ書類を配送する、根っからのバイク好きが集まる会社で、たくさんの先輩からバイク修理を教えてもらっただけでなく、麻雀大会に誘ってもらったり、J リーグ公式戦に連れて行ってもらったり、タイやブラジル旅行の土産をもらったり、私の就職が決まった時に焼肉をご馳走してもらったり、たくさんのお世話になったことを思い出した。みんなバイク好きでバカ話が好き。そんな先輩方の中で世間知らずだった自分もたくさんの知識や知恵を学べたのだらう。それが 25 年以上過ぎてても尚、自分の中に生きていることに驚いた。生来の不器用さを「お前は悪い奴じゃないがくそ真面目過ぎる」だの「こういう言い方しろ」などと販されながらも可愛がってもらったこともあった。今バイクを直せるのも、会社で上手くいかないことがあっても何とか働けるのも、あの時の先輩方のお陰かもしれない、と時を経た今感じる。

りんごのつぶやき