

ふれあいポケット
題字
牟礼小学校1年
にしごあこうすけ

2020
9/30
No.174

FUREAI POKETTO



ボランティアグループ

アップル手話サークル

アップル手話サークルは聴覚障害者との交流や聴覚障害者の生活や文化を理解することを目的に手話の勉強をしているボランティアグループです。会員は14名！学習会では、その時々のニュースや四季折々に関することを手話で楽しくおしゃべりしながら、手話を学んでいます。手話に興味のある方、ろう者とお話してみたい方、一度遊びにきてみませんか。

活動日：毎週水曜日 19:00～21:00

毎週土曜日 10:00～12:00

場所：メーラプラザ ボランティアセンター

問合せ：飯綱町社会福祉協議会(☎253-1001)

●●●主な記事●●●

- P2 日赤活動資金の報告 ほか
- P3 オレンジパートナー養成講座
フードドライブのお知らせ
- P4 信州まるごと健康チャレンジ
- 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)

日本赤十字社（日赤）活動資金のご協力ありがとうございました

令和2年度実績

総額 1,581,941 円

日本赤十字社が行う「被災地への医療救護班の派遣や救援物資の配布を行う災害救護活動」「災害や紛争で苦しむ人々への国際救援活動」「救急法や幼児安全法等の講習会の開催」などの活動は、皆様より毎年納めていただいている活動資金を財源としています。

◆詳しくは、ホームページをご覧ください↓

日本赤十字社長野県支部 <http://www.nagano.jrc.or.jp/>

(単位：円)

地区名	金額	地区名	金額
平出	69,750	牟礼	76,000
番匠	15,500	小玉	40,000
福井団地	246,746	西黒川	47,000
福井	25,500	東黒川	53,000
四ツ屋	15,000	袖之山	27,000
坂上	47,500	地藏久保	7,500
栄町	43,500	坂口	6,000
高坂	22,500	御所ノ入	31,500

地区名	金額	地区名	金額
夏川	17,500	若宮	8,000
野村上	38,050	堀越	4,000
北川	13,000	日向	1,500
上村	9,000	谷	33,000
東高原	34,295	川西	57,400
横手	12,500	川北西部	16,000
中宿	19,000	川北東部	23,500
古町	20,000	原一	15,000
普光寺西部	47,500	原二	23,000
普光寺中部	38,500	原三	24,500
普光寺東部	76,000	川谷	15,500
深沢	20,500	上赤塩	38,350
寺村	21,000	毛野	43,600
町	21,500	下赤塩	11,000
中峯	19,000	東柏原	16,500
田中	19,500	奈良本	15,500
中村	23,000	扇平	11,750

新型コロナウイルス～差別・偏見をなくしましょう～

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、誤解や偏見により、感染者や家族、その勤務先、特定の職業に対する誹謗・中傷やいじめ、差別的な対応など深刻な人権侵害が感染者の発生した各地で発生しています。新型コロナウイルス感染症は、誰にでも感染リスクがあり、このような人権侵害は決してあってはなりません。

また、感染者等への差別により、感染が疑われる人が受診や必要な検査を受けることをためらい、重症化したり、周囲への感染が広がることにもなりかねません。

新型コロナウイルス感染症の収束見込みは立たず、もちろん町民も感染する可能性もあります。

福祉のまちともいわれる飯綱町。このようなときこそ、「もし、自分や家族が感染したら…」と、私たち一人ひとりが互いの立場に立ち、感染者等を差別するのではなく守ることのできる地域づくりを進めていくことが重要です。



認知症オレンジパートナー養成講座 受講生募集！！

「オレンジパートナー」は認知症の人やそのご家族のために活動するボランティアさんです。オレンジパートナーは、すでにオレンジカフェなどで活躍中です。

あなたもボランティアの仲間になりませんか？

【対象】 飯綱町在住で、2日間の講座を受講できる方
オレンジカフェなどのボランティア活動を行う意思のある方

【日程・内容】

	日時	内容
1 日 目	11月6日（金） 9:30～12:00	○行政における認知症施策の紹介 ○認知症サポーター養成講座（認知症を理解する等） ○オレンジカフェの紹介
2 日 目	11月13日（金） 10:00～16:00	○認知症サポーターステップアップ講座（認知症の理解を深める／地域でのボランティア活動とは等） ○オレンジパートナー登録手続き

【会場】 メーラプラザ(飯綱町多世代交流施設) ホール

【定員】 10名 【参加費】 1日目無料、2日目昼食代500円

【申込締切】 令和2年10月30日（金）※定員になり次第、締め切ります。

【問合せ・申込先】 飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話 253-1001

牛乳パック交換会・フードドライブ開催のお知らせ

飯綱町ボランティア連絡会の皆さんが牛乳パック交換会とフードドライブを屋外で開催します。マスクを着用の上、お越しください。

【日 時】 令和2年10月25日(日) 8:30～10:00

【会 場】 飯綱町牟礼B&G海洋センター駐車場



牛乳パック交換会

お持ちいただいた牛乳パック
10枚をトイレトペーパー
1ロールと交換できます！



フードドライブ

食品ロス減少と食料を必要としている方に食品を届けることを目的にフードドライブを開催します。

○寄付していただきたいもの
缶詰、レトルト食品、インスタント食品、カップ麺、
乾物、米（古米=前年産まで）

※消費期限が1ヵ月以上あるもの



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



信州まるごと健康チャレンジ 2020のご案内

気軽にできる健康づくりで 健康寿命を延ばそう

信州まるごと健康チャレンジは、日ごろから健康づくりを習慣化するきっかけづくりを目的に、2018年から長野県内の協同組合が連携し実施する長野県民の誰もが参加できる健康づくり運動です。

「バランスの良い食事」や「早寝早起き」、「運動習慣」など日常的に気軽に取り組むことのできる9つのコースから“チャレンジ（改善）してみよう！”と思うコースを決め、60日間チャレンジするものです。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出や運動機会、人付き合いが減ってしまい、気が付いたら「心と体の健康が損なわれていた」ということが無いよう、新たな生活様式に新たな健康習慣を加えてみませんか。

健康チャレンジ参加方法

1 コースの選択（9つのコースから）

2 記録・報告用紙の入手

- ・メーラプラザ(普光寺920)窓口でパンフレットを受取る
- ・信州まるごと健康チャレンジサイトから記録シートをダウンロード(<https://shinshu-kenkou.com/>)

3 60日間の健康チャレンジ実施

- ・1日1回実施で、記録用紙に1マス塗る

4 結果報告（60日未達成でも御報告ください）

- ・パンフレットに記録の方は、報告ハガキを切り取り、郵送又はメーラプラザに提出
- ・サイトから記録シートをダウンロードした方は、サイト内「チャレンジ報告」に入力し報告

※チャレンジ期間は11月30日まで、結果報告締切は12月15日までとなっています。詳細は、パンフレットや健康チャレンジサイトでご確認ください。



健康づくりの
きっかけに

1日1回
取り組むだけ

無理なく
気軽に参加

吹くだけ
トレーニング

□主催

信州まるごと健康チャレンジ2020
実行委員会

長野県協同組合連絡会

報告ハガキ提出者の中から抽選で200名に
遊び感覚で楽しみながらロやのどを鍛える
ことができる「ロングピロピロ」のプレゼ
ントも！

メーラプラザ企画事業

実践！生活講座『ICT講座～スマホの使い方～』開催のお知らせ



メーラプラザでは、『ICT講座～スマホの使い方～』講座を開催します。「せっかくスマートフォンに変えたけれど電話以外の使い方がわからない。」「これからスマートフォンを買いたいと思うけれど、どんなことができるの?」といった声にお応えするため講座を開催します。

講師は携帯電話会社の専門スタッフですので、質問等にも丁寧にお答えいたします。スマートフォンをお持ちでない方も、当日貸し出しをいたしますので安心して受講いただけます。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、検温、手指消毒、ソーシャルディスタンスにご協力をお願いいたします。

【日 程】令和2年10月22日(木) 午前10時～(約1時間半程度)

【会 場】メーラプラザ(飯綱町多世代交流施設) ホール

【対 象】飯綱町内にお住いの65歳以上の方

【講 師】ドコモショップ 専門スタッフ

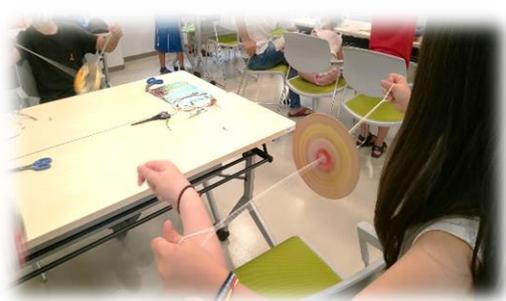
【定 員】先着15名 【締 切】令和2年10月9日(金)

【申込み・問合せ】メーラプラザ 電話217-0345



メーラプラザ夏休み特別企画事業

『夏休み親子自由研究教室』が開催されました！！



令和2年8月8日(土)にメーラプラザ夏休み特別企画事業「夏休み親子自由研究教室」を開催しました。小布施町の川上 明先生(工学博士)とお仲間の皆さんを講師に、ぶんぶん丸の作製や針金細工のヤジロベエの綱渡り、回転椅子でのスピン体験、プロアー機械によるビーチボール浮かし実験など、盛沢山の内容で大人も子供も一緒に楽しい時間を過ごしました。

教室のあとは「こども食堂 てんぐカフェ」で用意された夏野菜カレーや甘いスイカのデザートを親子一緒においしくいただきました。

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～



『NPO 法人さみず 北沢博子さんの〇〇なお話』

NPO 法人さみずは、飯綱町で「優しい支えあいの地域づくり」の理念のもと、通所介護事業所「さんば」や居宅介護支援事業所を開設している法人です。開設から 13 年間、ずっと飯綱町の皆さんに笑顔をお届けしてくださっています。

そこに理事長の北沢さんは、地域の皆さんの健康や老後の不安、夕食のおかずのお悩みまで、どんなことでも聞いてくださいます。

きっと笑いあり、涙あり（笑いすぎて）の 1 時間になりますよ。皆さんのサロンでも、元気いっぱい北沢さんのお話を聞いてみませんか？



さんばでお茶していったネ

○問合せ

飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 ☎253-1001

ニチイケアセンター いいづな日記

「ニチイケアセンターいいづな」は、10 年目を迎えました。10 年一昔と言いますが、地域の皆様のおかげでここまでやってこれました。改めまして、御礼申し上げます。

さて、センターでは、毎月飾りつけをご利用様と一緒に作成しております。過去をさかのぼれば、ご利用者の作品が、海を渡り、中国まで行ったこともありました。継続して、様々な飾り付けを展示しておりますので、ぜひ見学にいらしていただければと思います。



実践！生活講座『カメラ講座～自分の大切なものを撮影して形に残そう～』



この講座は日頃、人物やペット、風景などを撮影するときに「もっと上手に撮れないかなあ」「撮影するときにどんなことに注意したらいいのかなあ」とお考えの方にピッタリの講座です。

講師は、飯綱町にお住いのプロのフォトグラファー 糸井琢真さんで、飯綱町の魅力を発信する「いいいいいいづな町民ライター」としても活躍中！

- 【日程】 第1回令和2年11月2日(月)午後2時から(90分程度)
第2回令和2年11月16日(月)午後2時から(60分程度)
※両講座に出席できる方限定です。

【会場】メーラプラザ(多世代交流施設) ホール

【定員】15名程度(ソーシャルディスタンスを保てる人数) 先着順

【参加費】無料

【持ち物】写真が撮影できる物(一眼レフカメラ、デジカメ、カメラ付携帯など)

【申込締切】令和2年10月20日(火)

【問合せ・申込み】メーラプラザ(飯綱町多世代交流施設) (電話)217-0345

今後の予定

- 10月 5日(月) スロージョギング
10月 10日(土) てんぐカフェ
10月 12日(月) オレンジカフェ
対象:牟礼地区の皆さん
10月 19日(月) オレンジカフェ
対象:三水地区の皆さん
10月 19日(月) スロージョギング
10月 24日(土) てんぐカフェ
10月 25日(日) 牛乳パック交換会
フードドライブ

寄付

- 匿名様 30,000円
匿名様 100,000円

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】

毎年開催しております「秋の一斉清掃(旧称 秋のアルミ缶拾いボランティア)」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。

【 クイズコーナー 】

ふれあいほけっと9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 認知症〇〇〇〇パートナー養成講座開催！
〇に入る言葉は？
ヒント：3ページを読んでみよう！
- ③ 牛乳パック交換会・フードドライブの開催日はいつ？
ヒント：3ページを読んでみよう！

8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
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、10月16日(金)【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 くらげとほけっと (127)



りんごのつぶやき

昔から社会福祉協議会では「住み良い地域づくり」を「住民の力で進める」ことを目指して活動に取り組んできた。「住民の力で進める」取り組みのヒントを下伊那郡阿智村で聞いた。

阿智村では毎年「社会教育研究集会」という大きな学習会を開催している。参加者は、村の現状や日々の生活にまつわる課題を分かり易く学べる。数年前、「子供の貧困」をテーマに学んだ時も、それは都会だけでなく阿智村にも少なからず存在する課題であることを多くの住民が知り、今後どうすればいいかを他所の事例も交えて考えた。その後も小さな学習を継続した結果、住民の気持ちも益々高まり、村内で子ども食堂「ねやねや亭」が始まった、とのこと。ねやねや亭代表の林茂伸さんは「学習会で村の現状や課題を分かり易く伝え、今後どうすればいいか見通しを示せば、住民は奮い立ち、自ら動き出すよ」と話していた。誰もが地域のために奮い立ちたいという気持ちを持っている。それを引き出すのが学習活動であることや、社協だけでなく保健師や公民館や青年団の先輩も皆、学習活動を地域づくりの中心に据えて活動してきた歴史も知れた。