

ふれあいポケット まるがまひな

題字

牟礼小学校 1年

FUREAI POKETTO

2023

9/29

No.210



わらび会 夏のいもり池 散策

8月21日(月)に、わらび会のみなさん40名ほどで妙高市のいもり池に夏の外出に出かけました。

いもり池に到着すると、敷地内に併設された妙高原ビジターセンター内でゆっくりとくつろぐ方、また「この植物の名前何だっけ？」とお互いに名前を教えあいながら池周辺を散策される方もいました。

短い時間でしたが、久しぶりの外出をそれぞれ楽しまれていました。次回は10月24日の開催となります。ご参加お待ちしております。

●●●主な記事●●●

- 2P 秋の一斉清掃ボランティア開催のお知らせ
- 3P 赤い羽根共同募金の協力をお願い
- 4P 成年後見制度に関するお知らせ
- 5P 事業所紹介
- 6P 認知症の話 | バスバスヘルパー募集のお知らせ
- 7P 今後の予定他
- 8P クイズコーナー、
りんごのつぶやき
新ささらばさら(④コマまんが)

秋の町内一斉清掃ボランティア開催のお知らせ

住民総ボランティアと不法投棄ゼロの町を目指して、各地区及び町内主幹線道路沿いの清掃を通じて、環境への意識を高めることを目的に開催します。皆様のご協力をお願いします。

【日 時】令和5年10月29日(日) 午前8時00分～10時00分

【持ち物】軍手（火ばさみ、ビニール袋は主催者側で準備します。）

【会 場】飯綱町民会館第2駐車場（ふれあいパークテニスコート脇駐車場）

※駐車場は牟礼 B&G 海洋センターをご利用ください。

【その他】荒天により中止の場合は、当日午前7時00分に無線放送でお知らせします。（小雨決行）

牛乳パック交換会・フードドライブ同時開催！

飯綱町ボランティア連絡会が牛乳パック交換会・フードドライブを開催します。

【日 時】令和5年10月29日(日) 午前8時30分～10時00分

【会 場】飯綱町民会館キャノピー(雨天決行)

【内 容】牛乳パック交換会

牛乳パック 10 枚をトイレットペーパー 1 ロールと交換します。牛乳パックは洗って乾かし、切り開いた状態でお持ちください。



フードドライブ

食品ロス削減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。

募集しているものは下記のとおりです。

- ・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 ヶ月以上あるもの、日本語表記のもの

野菜販売のお知らせ

同日午前8時から飯綱町民会館キャノピーにて、社協就労サポート事業で育てた野菜の販売を行いますので、この機会にぜひお買い求めください。



主催：飯綱町ボランティア連絡会、飯綱町、飯綱町社会福祉協議会



じぶんの町を良くする仕組み



「赤い羽根共同募金」 ご協力のお願い



「赤い羽根共同募金」はいつから始まったの？

「赤い羽根共同募金」（以下「共同募金」）は、昭和22（1947）年、戦後の混乱期に戦災孤児たちの支援等を目的として、「国民助けあい共同募金運動」として開始されたもので、75年以上の歴史があります。

“公費の及ばないところのニーズ”に対応する「共同募金」は、地域の自治会や町内会等の協力による住民相互のたすけあいに支えられ、我が国の伝統として社会に根付いてきた募金なのです。



なぜ目標額があるの？

「共同募金」は、あらかじめ募金の目標額、配分を受ける方の範囲や配分の方法を定め、地域福祉のための、募金と助成に関する計画を立てて行われる募金、いわゆる「計画募金」です（社会福祉法 119 条）。飯綱町の今年度目標額は2,831,000 円となっており、募金目標額を1戸当たり1,000円としました。

飯綱町にどんなメリットがあるの？



皆様にご協力いただいた募金の約8割が飯綱町に配分され「一人暮らし高齢者の昼食会」「年末手作りお弁当調理宅配」「福祉車両貸出事業」「ふれあい広場・福祉フォーラムの開催」「がぁたく塾」など子供から高齢者まで幅広い活動を支援しています。

令和元年東日本台風（台風第19号）災害の時、「災害ボランティアセンター飯綱町サテライト」運営に対し、830,000 円の支援をいただきました。

日本の募金運動の草分けとして、寄付文化を育み、住民が相互に助け合う地域づくりの原動力となってきた共同募金運動が今後も力強く展開され、支援を待つ多くの方々の支えとなるよう、引き続き皆様の温かいご支援ご協力をお願いいたします。

『成年後見制度』をご活用ください！

成年後見制度は、認知症・知的障害・精神障害などのために判断能力が十分でない方の権利や財産を守る制度です。

○**法定後見制度**：ご本人の現在の判断能力の程度によって、家庭裁判所が「後見」「保佐」「補助」の 3 つの類型から支援する人を選任する制度です。

○**任意後見制度**：ご本人の判断能力が十分あるうちに、将来に備えて任意後援人を決め、支援してほしいことについて公正証書で契約を結んでおく制度です。

【 成年後見制度に関する疑問やお困りごとはありませんか 】



- ・成年後見制度ってどんな制度なの？
- ・どんな時に利用できるの？
- ・成年後見人はどんな仕事をするの？
- ・手続きにはいくら位の費用がかかるの？
- ・申立てをしたいんだけど、まず何をしたらいいの？
- ・親の預金を引き出そうとしたら「本人か後見人でないとだめ」と言われ、手続きができなかった。
- ・子供がいないので、将来認知症になったら信頼できる人に財産管理をお願いしたい。

当会では法人後見事業を実施しており、制度や実際の申立て手続きに関するご相談に「**長野市成年後見支援センター**」と連携して対応しています。

また、いきいきサロン等で制度について分かりやすく説明する講座『成年後見制度がスッキリ分かるお話』もあります。

ご相談の費用は無料です。下記までお気軽にご相談・お問い合わせください。

【 相談窓口 】

※どちらの窓口も来所・訪問による相談をご希望の場合、ご予約をお願いします。

○長野市成年後見支援センター 電話 225-0153

月曜日～金曜日 8：30～17：15（祝日、年末年始除く）

※長野市成年後見支援センターとは、長野市が令和3年4月から設置した成年後見制度全般（相談、申立、後見人活動）に渡って支援する機関です。
飯綱町にお住まいの方もご利用できます。

○飯綱町社会福祉協議会 法人後見担当 電話 253-1001

飯綱町普光寺 920 メーラプラザ内

月曜日～金曜日 8：30～17：30（年末年始除く）

こんにちは「訪問介護」です!!

今回は「働くエプロン」です。

私達のユニフォームとも言える予防衣のことですが、袖なしの可愛いピンク、ブルーのエプロン（年齢問わず使用できます?）と、かっぽう着ですが、なかなかこのエプロン、お仕事するんです!

というのも利用者の皆様から「何人もいるから職員の名前覚えられないよ」と言われることがあるのですが、この可愛いエプロンを見るなりヘルパーと認識してくださるようで、病院内で声を掛けていただいたり「なんていい色、かわいいね」(何だエプロンのことか・・・心の声)と、エプロンのお話で話はずんだり、なかなか良いお仕事してくれます。もちろん感染予防としても働いてくれますよ～!



見かけたら
声をかけてくださいね



飯綱町社会福祉協議会
訪問介護
(電話) 253-8811



ニチイケアセンター いいづな日記

暑い日が続きましたが、ようやく秋の涼しさを少しずつ感じ始めました。センター内では、ご利用者様に出来るだけあった室温を保ち、体調管理をしております。

今回の写真も、ご利用者様に作成して頂いた壁かざりとなります。新型コロナ以降、外出レクリエーションは行えていませんが、午前、午後と体操を行い、筋力の維持・向上に努めております。地域の皆様、いつでも見学に来て下さいね。



～もっと知ろう もっと語ろう 認知症～

9月世界アルツハイマー月間の活動について

皆さんが認知症を「我がこと」として考える機会となれば幸いです。

「誰かが認知症になったら助けよう」はとても大切な事ですが、「自分が認知症になっても、こういう人がいればいいよね、こういう仕組みがあればいいよね、こういう飯綱町なら安心して暮らせるね」という視点で考えることも大事ですよ。飯綱町のアルツハイマー月間活動の様子は次回お伝えします。

認知症当事者の皆さんの声を聞かせてください

「認知症になるとやる気や興味がなくなる」これは認知症のパンフレット等に記載されている一文です。

認知症の診断を受けた Y さんは、これを読んで「私、やる気がなくなった訳ではないよ。家事でもお客さんのお茶出しでも何でもしたい。でも時々、何をすれば良いのか分からなくなる時がある。だから具体的に私に何をしてほしいのか話してほしい。そうすれば私、身体は丈夫だから何でもできるよ」こう話されました。

今後、Y さんや Y さんのご家族にもご協力いただき、認知症当事者の皆さんの声を皆さんへ伝えていきながら、町の認知症支援に活かしていきたいと思います。

認知症についてのご相談は～

飯綱町地域包括支援センター

TEL：253-2485または

役場保健福祉課に窓口がありますので、お気軽にご相談ください。



飯綱町認知症地域支援推進員

i バスバスヘルパーを募集します！

町では地域の皆さんが安心してiバスを利用できるよう、iバスバスヘルパーによるサポートを行っています。

主な業務は、乗降のサポート（周辺の見守り、忘れ物等声かけ、シルバーカー運搬等）自宅玄関から乗車や目的地での降車支援、車内での案内やおしゃべりのお相手などです。



今回、12月から活動をしていただける方を募集します。活動は月3～4回、水曜日又は金曜日の8時30分～12時30分の4時間になります。

活動をしていただける方は、飯綱町社協地域福祉課253-1001までお問い合わせください。

通いの場の現在 ～感染予防と介護予防を目指して～

新型コロナウイルスの感染予防として、基礎疾患のある方や高齢の方などを中心に外出や交流を控えている方は少なくありません。一方で、日本の高齢者を対象とした研究では、閉じこもりや社会参加の減少によって認知症や要介護のリスクが高まることが示されています。

そのような中、町内の通いの場^{*1}では感染予防と介護予防の両立を目指し、密集や密閉空間を避けるなど感染予防策をとりながら運営しています。

町内では、コミュニティセンター等を会場に住民が主体となり「健康づくり」や「仲間づくり」を行う通所型サービスB^{*2}などの取組みのほか、メーラプラザで行われるスロージョギングやスポーツ吹矢、健康麻雀など多様な取組みが展開されています。通いの場に参加してみたい方、どんな通いの場があるか知りたい方は、ぜひ飯綱町社会福祉協議会までお問い合わせください。

飯綱町の通いの場を知りたい方はコチラから。
(飯綱町社会福祉協議会 HP「通いの場マップ」)



通いの場…住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、「健康づくり」「仲間づくり」などを行う場所。

通所型サービスB…人員や設備、開催頻度などの運営基準を満たし町の指定を受けた団体が提供する定期的な運動や交流の場。通いの場のひとつ。

あげますください

■あげます

こたつ（正方形80cm×80cm）

寄付欄

飛田 徹二様	お米	60Kg
匿名様	肌着	
匿名様	かぼちゃ(りんご箱3つ)	
匿名様	おむつ類	
匿名様	シーツ、毛布、日用品	
匿名様	坊ちゃんかぼちゃ	
匿名様	ズッキーニ、トマト、お米	

今後の予定

10月	2日(月)	スポーツウェルネス吹矢
	4日(水)	スロージョギング
	5日(木)	ナイトウォーキング
	10日(火)	オレンジカフェ
	12日(木)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	14日(土)	てんぐカフェ
	16日(月)	スポーツウェルネス吹矢
	18日(水)	スロージョギング
	19日(木)	ナイトウォーキング
	24日(火)	わらび会
	26日(木)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	28日(土)	てんぐカフェ



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。

飯綱町社協 HP



クイズコーナー

ふれあいぽけっと 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 秋の町内一斉清掃は、いつ実施するでしょうか？
ヒント：2 ページをみてみましょう。
- ② 赤い羽根共同募金は、いつから始まったでしょう？
ヒント：3 ページを見てみましょう。

景 品

当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
景品は菊寿しと CoCo Café で使える メーラプラザ共通 500 円券 です。

応募方法

ハガキ表

389-1206

飯網町普光寺920
飯網町社会福祉協議会

「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20日(金)【消印有効】です。皆様からのご応募お待ちしております。



りんごのつぶやき

突然複雑な課題を突き付けられ解決を迫られる、仕事が忙しい、納期が間に合わない、どうしたらよいか分からない、体調不良で思い通りにならない、こんな経験誰もあることでしょう。そんな時、気軽に「助けて!」と言える人が身近にいますか?それとも「助けてほしいけど、傍迷惑になるから」と遠慮し、独りで頑張りますか?

幼少時に「他人に迷惑を掛けるな」と教えられた経験を持つ人は多いでしょう。自分が困っても「助けて!」と言えないのは、「迷惑を掛けるな」という教えがあるからでしょうか?「助けて!」と言ったら周囲から嫌な顔をされたり、嫌味を言われた経験があるからでしょうか?でも困ったときに独りで頑張っても、いずれ疲れ果てて倒れるかもしれない。どうしたら上手に人を頼れるでしょうか?

先日、民生委員さん向けの勉強会に参加した時、某大学の先生から、自分の受け持ちの学生が言ったという、「誰にも迷惑かけないよう辛抱する忍耐力より、誰かに助けを求められる勇気を持ちたい」という言葉を紹介された。ドキッとした。自分も独りで頑張る忍耐力は十分付いたと思う。今後は誰かに助けを求める勇気も少しづつ兼ね備えたいと思った。もし「助けて」と言う人が現れたら、笑顔で優しく受け止められるようになりたい、とも思った。