

題字

牟礼小学校 1 年

ふれあいほしと
よしはら みみ

FUREAI POKETTO

2020

11/30

No.176



介護予防の“通いの場”

福井団地 パワリハの会

平成 28 年より“生涯活躍のまちづくり”推進事業の一環として始まったパワリハの会は「健康で長寿な福井団地」を目指してコミュニティセンターの一室を改装し、スタートしました。

活動は月・火・水・金の午前と月・水の午後の計 6 回。現在 70 名人以上の方が参加され、12 名のインストラクターにより運営されています。パワリハの会は福井団地にお住まいの 65 歳以上で身体的な支援が必要のない方であればどなたでもご参加いただけます。ご興味のある方は見学にお越しください。

この広報紙は、地域福祉を推進するために社協の事業内容など飯綱町の地域福祉に関する新鮮な情報を掲載し、共同募金の配分金を財源として発行されています。

●●●主な記事●●●

- P2 すてきなおやじさんくらぶ
参加者募集ほか
- P3 飯綱町サテライトより報告ほか
- P4 事業所紹介
- P5 今後の予定ほか
- P6 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)

すてきなおやじさんくらぶ参加者募集！！

〈お正月明けの体力づくりに最適！楽しく体を動かしましょう！〉

- ・期 間 令和3年1月4日～3月29日（全12回）
- ・日 時 月曜日、金曜日 14時00分～15時30分頃
- ・場 所 飯綱町民会館 視聴覚室
- ・定 員 15名程度（先着）
- ・参加費 3,000円（12回分）
- ・対 象 65歳以上75歳までの男性
- ・内 容 体と頭の体操や歯科・老いの備えについての学習などを行います。参加前後の体力測定により効果も確認します！

- ・申込み、お問合せ

飯綱町社会福祉協議会 さみずの郷 ☎253-8882（有線 8882）

12月11日(金)

×切



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～』を開催しました



メーラプラザでは、ICT講座としてスマホの使い方の講座を10月22日（木）に開催しました。当日は、ドコモショップ長野長池店から8名の講師にお越しいただき、お一人おひとりに丁寧に使い方を教えていただきました。

スマホ講座は、大好評でしたので引き続き計画していきたいと考えております。



メーラプラザでは今後も地域づくり、生きがいづくりにつながるような講座を考えていきますので、ぜひお気軽にご参加ください。皆様のご参加お待ちしております。

※ICTとは、「Information and Communication Technology」の略で情報通信技術を指す言葉。

スポーツ吹矢体験会開催のお知らせ

始めてみませんか？スポーツ吹き矢

スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康づくりができる飯綱町でも活動人口急増中の注目スポーツです。

日 時 12月16日(水) 9:30～11:30

場 所 メーラプラザ ホール

講 師 轟研一氏

(日本スポーツ吹矢協会 上級公認指導員)

定 員 9名(先着順)

参加費 無料

持ち物 マスク(着用)

参加者全員に
スポーツ吹き矢専用
マウスピースをプレゼント！



全集中！

腹式呼吸！



スポーツ吹き矢の健康効果

- ・ 動脈硬化予防
- ・ 冷え性改善
- ・ 脳の老化防止
- ・ ストレス解消 など

“いっぽん^{みち}道” ボランティア 募集中!!

大雪になると自分の力では家の外に出られないという方が「あなた」のちからを必要としています。ご近所で困っている方の玄関から道路まで一本^{いっぽんみち}道をつくってくださる除雪ボランティアさんを募集中です！

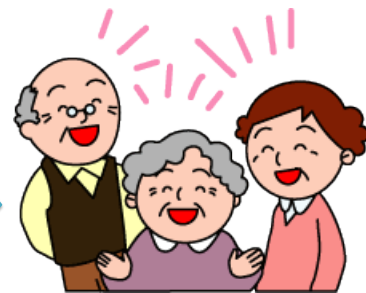
詳しくは・・・

飯綱町社会福祉協議会 (☎253-1001)まで



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～



『健康寿命を5年延ばす

介護予防のお話』

長野県の平均寿命のランキングが全国でもトップレベルであることは皆さんご存じだと思いますが、健康寿命という言葉はご存じですか？



- ◆平均寿命とは…0歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した平均余命
- ◆健康寿命とは…日常生活を制限されることなく健康的に生活できる期間
単に寿命が長いだけでなく、いかに自分らしく健康に生活できるかを示す指標が健康寿命となっています。

では健康寿命を延ばすにはどうすればいいのでしょうか？普段から心がけてほしいことを社協の職員が分かりやすく解説しますので、ぜひ一度お声がけください！

○問合せ 飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 ☎253-1001

NPO 法人さみずさんばだより

庭の木々の紅葉が鮮やかに目に飛び込み、これからやってくる白く厳しい冬の寒さを予感させてくれる季節になりました。この時期、さんばの事務室からは黄金色に染まった葉が、大きく広げた枝をぎっちりと覆い、おまけにその中に例の銀杏（ぎんなん）もびっちり包み隠していた樹齢不明の大銀杏の樹を見ることができていたのです。

…が、ある日突然（唄の文句のように…）あっけなく、大の男3人により1日^{かだい}がかりで切り倒され、遺品として、太い幹が20数枚の年輪があらわな花台風の板になり、大家さんと職員にもらわれていきました。残った幹に対して、遅ればせながら町内の徳の高い方をお願いして、鎮魂を願いお祓いをしていただきました。今現在、残された大銀杏の幹をいたわるように、緑の葉を茂らせた小枝が生えだして、風に揺れています。大銀杏から小銀杏になってしまった樹、見に来て！
注（文中の大の男3人は、大家さんに頼まれた方々で悪人ではありませんので…）

牛乳パック交換会、フードドライブを開催しました。

ボランティア連絡会の皆さんが、10月26日(日)牟礼B&G海洋センターにて牛乳パック交換会及びフードドライブを開催しました。春の回収を上回る牛乳パックや食料品が集まりました。皆様のご協力ありがとうございました。

結果報告

○牛乳パック交換会 参加者51名! 6,175枚の牛乳パックを回収することができました!

集まった牛乳パックは、リサイクルされトイレットペーパーに生まれ変わります。

○フードドライブ ジュース、お茶、缶詰、素麺、冷麦、粳、米等が集まりました!

食の確保に困っている人の支援や子ども食堂(てんぐカフェ)に活用させていただきます。



— 今後の予定 —

- 12月 7日(月) スロージョギング
- 12月 12日(土) てんぐカフェ
- 12月 14日(月) スロージョギング
- 〃 オレンジカフェ
対象:牟礼地区の皆さん
- 12月 21日(月) オレンジカフェ
対象:三水地区の皆さん

— 寄付 —

- ・仲俣 孝志様 米 100kg
- ・渋谷 武様 書籍
- ・桃沢 実様 にんじん 1箱
- ・匿名様 りんご 5箱
- ・匿名様 米 80kg
- ・匿名様 米 24kg
- ・匿名様 もち米 20kg



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。



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



【 クイズコーナー 】

ふれあいぽけっと 11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 すてきな〇〇〇さんくらぶ参加者募集！
〇に入る言葉は？
ヒント：2 ページを読んでみよう！
- ② 10月25日に開催された牛乳パック交換会で、
回収された牛乳パックの枚数は？
ヒント：5 ページを読んでみよう！

10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

いいづなまちふくこうじ
飯綱町普光寺920
いいづなまちしゃかいふくしきょうぎかい
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、12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 せせきはせせ (29)
こはやしひろみち



りんごのつぶやき

今年は春から小中高校、特別支援学校が臨時休校、飲食店が休業、コンサートやイベントも軒並み中止、仕事関連の会議も行事も中止、そもそも会社が在宅勤務となった。外へ出たくとも「県をまたぐな」「ステイホーム」と言われ、やむを得ず外出すれば「ソーシャルディスタンス」を求められ、家でテレビをつければその日の感染者数のニュースとともに、「過去の名場面集」や「リモート出演」の番組ばかり。東京オリンピック・パラリンピックは延期、高校野球大会も中止、プロ野球や大相撲も中止や無観客開催、地元の秋祭りや運動会も中止、大晦日の紅白歌合戦も無観客開催、そして仕事が増える人や仕事を失う人が増えた…。数え上げればきりがなく今年「ありえなさ」、おそらく一生で経験する分以上の「ありえなさ」をこの1年で経験したように思う。そんなある日、地元の公会堂から獅子舞の笛や太鼓の音が響いてきた。もう10月も下旬で秋祭りはとうに終了している。そういえばもうすぐ天神社祭がある。きっとその稽古だろう。今年はいつも通りにはできないし、完全ではないことも承知の上で、それでもいつも通りに近づけようと頑張っているのだろう。まさに「コロナに負けない獅子舞」だ。

「いつも通り」に少しでも近づけようと、世界中の誰もが皆、頑張り続けた令和二年の日々。末代まで忘れるまい。