

ふれあいポケット もも もも

題字

三水小学校 1年

FUREAI POKETTO

2021

2/28

No.179



介護予防の“通いの場”

東黒川 さざんかの会

さざんかの会は第1・3金曜日の月2回、午後1時30分から東黒川コミュニティーセンターで開催している介護予防の通いの場です。いつもは参加者同士で体を動かした後のお茶のみが楽しみのひとつでしたが、今は少し我慢の時期。しかし、会場へ行けば普段会わない人に会うことができ会話も弾みます。

農作業や家の仕事に精が出る人もたまには外にでて、たわいない世間話をしながら一緒に健康寿命を伸ばしませんか。送迎もご相談にのりますので、ぜひお声掛けください。

●●●主な記事●●●

P2 赤東パワーリハビリのご案内

P3 シトラスリボン

プロジェクトについて

P4 事業所紹介ほか

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)

いいづなコネクト EAST（旧三水第二小学校）に

パワーリハビリテーションの介護予防の場が完成予定！

ただいま参加者を募集中です！



いよいよ、いいづなコネクト EAST にて4月からパワーリハビリテーションを活用した介護予防が始まります。新規開所のこの機会に始めてみませんか？

パワーリハビリテーションとは？

パワーリハビリテーションとは、老化に対するリハビリテーションで低下した運動能力や筋力を回復させ、自立性の向上と質の高い生活を続ける事を目的とした運動です。「筋力の衰えが気になる…」「歩く速さが遅くなってきた…」という方におすすめのプログラムです。

開 始：令和3年4月12日（月）からスタート

下記の曜日と時間をお選びいただき登録の上、週1回ご利用いただけます。

月曜日	午前の部(9:30～11:30 頃)	午後の部(13:30～15:30 頃)
木曜日	午前の部(9:30～11:30 頃)	午後の部(13:30～15:30 頃)

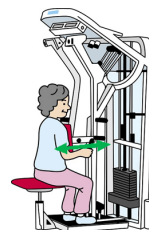
参加費：1回500円

場 所：いいづなコネクト EAST 旧体育館用具室

締切り：令和3年3月5日（金） ※定員になり次第締め切ります

お問い合わせ：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 ☎253-1001

当事業は、新型コロナウイルスの感染予防対策を実施しながら行われます。



【飯綱町運動機能向上訓練事業】

コロナ禍で注目の健康づくり「スロージョギング」始めませんか

ジョギングよりもさらにゆっくり、隣を走る人と会話できる程度のペースで走るスロージョギングは、足腰への負担も少なく、誰でも始めやすい運動です。

飯綱町では、メーラプラザを会場に10～20名の方が定期的にスロージョギングに取り組んでいます。仲間と、楽しく、定期的に健康づくりに取り組みませんか。

持ち物：動きやすい服装・マスク※いずれも着用・飲み物

時 間：午前9時～10時 場 所：メーラプラザ ホール

参加費：無料

参加申込み：不要

※風邪症状のある方は、参加をお控えください

こんな方にオススメ！

- ・運動が苦手…
- ・効率よく運動したい
- ・コロナ太りを解消したい
- ・足腰を丈夫にしたい
- ・血圧が気になる
- ・若々しくありたい
- ・ストレスが溜まっている

〇4～5月 開催日程

4月	7日 (水)	5月	13日 (木)
	15日 (木)		19日 (水)
	21日 (水)		27日 (木)



シトラスリボンプロジェクトに取り組んでいます。

現在、飯綱中学校2年3組のみなさん並びに一般のボランティアのみなさんとコロナウイルスによる差別や偏見のない温かい町を目指してシトラスリボンプロジェクトに取り組んでいます。完成したリボンは、町内の医療従事者にお配りしたり、飯綱町役場や牟礼駅等に置かせていただいています。リボンを身に着けたり、目に見える場所に掲示して一緒にシトラスリボンの輪を広めましょう。

ただいま、おかえり って言える町に



みんなで広げよう

シトラスリボンプロジェクト

誰もが新型コロナウイルスに感染するリスクがあるなか、たとえ感染しても地域の中で笑顔の暮らしを取り戻せる大切さを伝え、感染された方や医療従事者がそれぞれの場所で「ただいま」「おかえり」と言い合えるような温かい雰囲気をつくり、思いやりを大切に暮らしやすい社会を目指すものです。

愛媛県の有志グループが立ち上げ、特産品の柑橘色＝シトラス色のリボンで3つの輪「家庭」「地域」「職場・学校」を表現しています。

私たち飯綱中学校2年3組は、シトラスリボンを作り、飯綱町のみなさんにお配りすることで、3つの輪で協力し合い、コロナウイルス関連の差別や偏見のない温かい町にしたいという想いを込めて、この活動に取り組みました。

飯綱中学校 飯綱町社会福祉協議会



【設置場所～ご自由にお持ち帰りください～】
飯綱町役場（教育委員会）、いいづなコネクト
EAST・WEST、ZQ（ずく）、メーラプラザ、
牟礼駅、長電バス営業所、iバスセンターなど

あげますくださいコーナー

～お譲りください～

未使用の平シーツ 多数

デイサービス等で使用します。色柄は問いません。お譲りくださる方がいらっしゃいましたら、飯綱町社会福祉協議会（電話）253-1001 までご連絡ください。



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

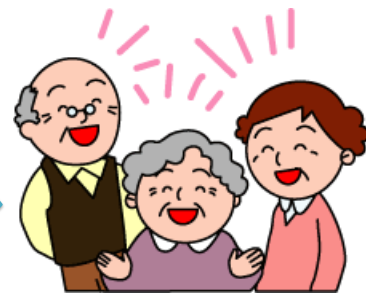


飯綱町社協 HP



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～



『健康効果バツグンのニュースポーツ スポーツ吹き矢 体験会!』

スポーツ吹き矢は、5～10m離れた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、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になれる新しいスポーツです。



吹き矢の健康効果の秘訣は呼吸です。矢を飛ばす一連の動作で“息を吸って瞬間的に一気に吐く”という腹式呼吸が自然に行うことができ、呼吸に関わるすべての筋肉を活用します。また、脳や臓器に大量の酸素を送り込むことで心と身体のリフレッシュ効果も期待できます。

使用する道具一式は社協が準備・セッティングしますので公会堂で気軽にお試しいただけます。矢が的に当たる快感をぜひ体験してみてください。

○問合せ

飯綱町社会福祉協議会地域福祉課 ☎253-1001

SUN



のあれこれ。

うれしい出来事がありました。感染対策をして飯綱町で外食に出かけた際、お店の入り口に小さな段差がありました。車椅子の利用者も一緒だったのでいつもの事のようにスタッフ3人で車いすを持ち上げて段差を上りました。

いつもの事で特に気にもしていなかったのですが、次に同じお店に行ったときに、スロープがついていました。なんだか車椅子の方も歓迎と言われているようでとても嬉しかったです。



加入受付中

ボランティア活動保険のご案内

ボランティア活動中の様々な事故による怪我や損害賠償責任を補償します

○補償期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

○加入手続き 飯綱町社会福祉協議会（メーラプラザまたは本部）にお越しいただき、申込用紙のご記入と保険料のお支払いをお願いいたします。

○保険料

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料	350 円	500 円

※天災・地震補償プラン：地震、噴火、津波に起因する死傷も補償します。

※飯綱町社会福祉協議会では町内在住又は町内でボランティア活動をする個人・団体に1人あたり100円の助成をいたします。

○お問合せ 飯綱町社会福祉協議会 電話 026-253-1001

あったか〜い ^{はんてん}ねこ半纏のご紹介

牟礼駅の座布団づくりや古切手の回収等をされているボランティアグループ「こぶし会」のみなさんがねこ半纏を作っています。ねこ半纏は、南木曽町に古くから伝わる冬の防寒着です。

先日から横手直売所 四季菜といっぴなマルシェむーちゃんに手作りのねこ半纏を置かせていただいております。収益の一部は福祉事業所へ寄付いたしますので、お出かけの際によろしければご覧ください。



— 今後の予定 —

- 3月 1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
- 3月 6日(土) 地域福祉フォーラム
- 3月 13日(土) てんぐカフェ
- 3月 15日(月) スロージョギング
オレンジカフェ
対象:三水地区の皆さん
- 3月 27日(土) てんぐカフェ

— 寄付 —

- 匿名様 菓子詰め合わせ 1箱
- 仲俣 孝志様 米 100kg
- 柳沢 直人様 100,000 円

地域福祉の推進に活用いたします。
ありがとうございました。

クイズコーナー

ふれあいぽけっと2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 表紙でご紹介した介護予防の通いの場
「東黒川 ○○○○の会」○に入る言葉は？
ヒント:1 ページを読んでみよう！
- ② 新型コロナウイルスに感染したとしても地域の中で安心して暮らし続けられる社会を目指す「○○○○リボンプロジェクト」○に入る言葉は？
ヒント:3 ページを読んでみよう！

2月号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、3月12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。

新 ずんばずん (132)
こはやしひょうめち



りんごのつぶやき

仕事帰りに長野市内のバイク屋へ立ち寄ったら、店員が「どんなバイクをお探ですか？最近コロナのせいかバイクが売れるんですよ」と話しかけてきた。3密を避けるためか、長野でも電車やバスからバイク通勤に切り替える例が増えているそうだ。某バイク雑誌の記事によると、全国で令和2年の普通二輪免許合格者数は前年比2割増の17万人、排気量250cc以下の「軽二輪車」の出荷台数が令和2年は前年比3割増の68,500台なのだとか。バイクなら3密もなく、維持費も安く、機動性にも優れる。(あの本田宗一郎氏が開発したスーパーカブはかつて燃費180km/lを記録したこともあるのだとか)

昭和末期、全国の高校でバイクの三不運動が展開されたが、今では高校生でなく高齢者の免許返納に関心が移ってしまっただ。しかし田舎では運転免許は必須、そして今まで電車やバスを誇っていた都会もコロナ禍で考え方が変わりつつある。そもそも三不ない運動や免許返納の結果、公共交通はどれだけ充実したか？コロナ禍で3密回避やソーシャルディスタンスに配慮した公共交通は現れたか？もはや「運転させない圧力」だけでなく、「積極的な安全運転」に地域を挙げて取り組む時代だと思う。機会があれば自分もバイクの楽しさと怖さ、整備の必要性を伝えたい。