

ふれあいぽけっと  
やあしあそび

題字

三水小学校1年

2021

6/30

No.183

# FUREAI POKETTO



## ナイトウォーキング

毎週火曜日18時にメーラプラザに集まり、1時間程度ウォーキングを行っています。「歩きたいけど日中は忙しい」「ダイエットや健康づくりをしたい」等歩く理由は様々。歩き始めると身体が温かくなり、ほんのり汗も…。1時間のウォーキングは概ね5~6,000歩、距離にすると4キロ程歩くこととなります。

参加は自由で事前申込みなどの必要もありません。参加をご希望の方はお気軽にお集まりください。

### ●●●主な記事●●●

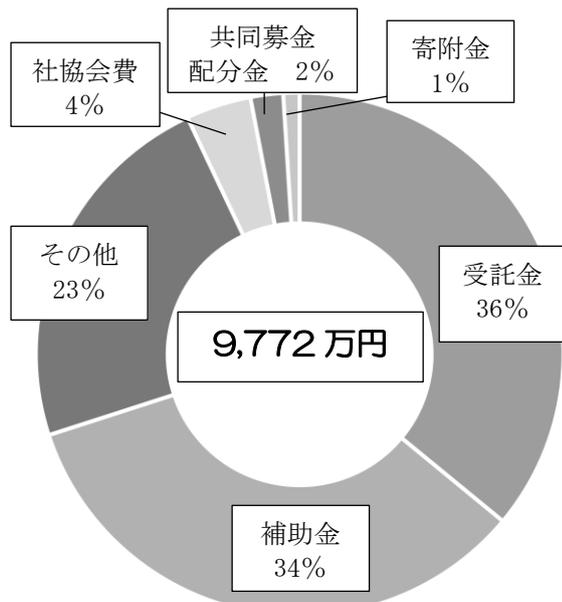
- P2.3 令和2年度飯綱町社協決算・事業報告
- P4 いきいき講座開催のお知らせ
- P5 いづなわくわく発見健康マップのご案内他
- P6 事業所紹介他
- P7 今後の予定他
- P8 クイズコーナー、りんごのつぶやき  
新ささらばさら(🍎コママンガ)

# 令和2年度 飯綱町社会福祉協議会 決算・事業報告

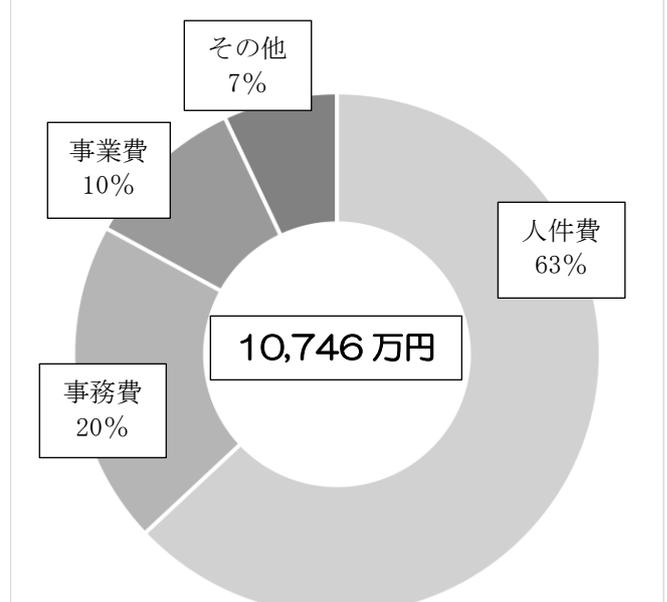
総収入額	584,248,082 円	【 前年比 11,151,575 円増 】
総支出額	581,462,544 円	【 前年比 14,540,987 円増 】

※法人内での資金繰入金、収入、支出は除いています

法人本部・地域福祉等事業収入



法人本部・地域福祉等事業支出



## ◇・・・事業報告（主な事業）・・・◇

### ◆相談援助対応件数【延べ 4,353 件】

＊生活困窮者就労支援【年間 46 回・延べ参加者数 121 人】

＊フードバンク支援【延べ 156 件】

### ◆配食サービス 【受託事業配達食数 8,174 食・社協独自配達食数 4,540 食】

### ◆地域づくりの推進

＊【災害時支えあいマップ整備新規 3 地区・更新 25 地区】

＊【マップを活用した総合防災訓練の実施推進 36 地区】

＊【地区福祉学習会 13 回・お楽しみ食事会 2 地区】

### ◆ふれあい広場 【新型コロナウイルス感染予防のため中止】

### ◆地域福祉フォーラム（人生会議） 【参加者 80 名】

### ◆いきいきサロンの推進 【37 地区・延べ参加者数 2,212 名】

### ◆生活支援体制整備事業

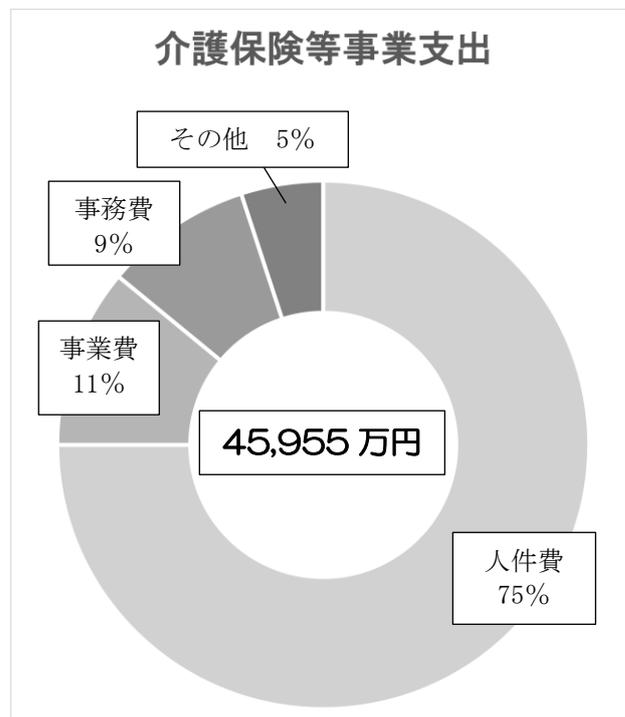
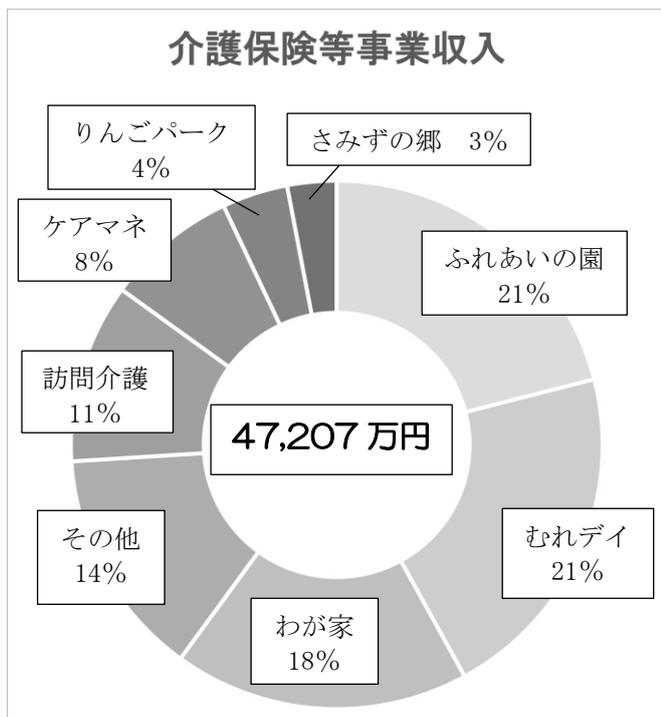
＊住民主体型サービスの運営支援【通所型サービス B・訪問型サービス D】

＊町内の「通いの場ガイドブック」・いいづなわくわく発見健康マップ作成

＊有償たすけあいサービス【相談件数 261 件】

### ◆飯綱町多世代交流施設「メーラプラザ」管理運営

＊運動機能向上訓練事業【多世代パワリハ・延べ利用者数 2,265 名】



◇・・・事業報告（主な事業と延べ年間利用者数）・・・◇

◆ケアマネ	【 2,715 名】	◆むれデイサービス	【10,817 名】
◆訪問介護	【15,764 名】	◆りんごパーク	【 4,030 名】
◆ふれあいの園	【 9,828 名】	◆わが家	【 6,617 名】
◆さみずの郷	【 2,944 名】	◆わが家通所介護	【 1,116 名】

### 貸借対照表

<b>資産の部</b>		<b>負債の部</b>	
流動資産	157,231,376	流動負債	42,462,108
固定資産	421,916,733	固定負債	175,530,008
基本財産	122,469,774	負債の部合計	217,992,116
その他の固定資産	299,446,959	<b>純資産の部</b>	
		基本金	2,000,000
		国庫補助金等積立金	29,971,010
		その他の積立金	102,300,000
		次期繰越活動増減差額	226,884,983
		～うち当期活動増減差額～	2,733,096
		純資産の部合計	361,155,993
資産の部 合計	579,148,109	負債及び純資産の部 合計	579,148,109

### 社会福祉協議会の財産合計額

基本財産特定預金	2,000,000 円	【社会福祉協議会の資本金】
基本財産固定資金	129,519,194 円	【さみずの郷・わが家建物】
積立資産	102,300,000 円	【施設整備等を目的とした積立金及び有価証券】
固定資産物品	25,136,951 円	【10 万円以上の固定資産物品 前年比 567 万円増】
繰越金	114,769,268 円	【運転資金 前年比 278 万円増】

自分らしく健康で生活していくために！

## 「健康寿命延伸」いきいき講座

誰もが毎年1歳ずつ年を重ねていきます！

自分らしく健康で暮らしていくための講座を開催します。

知らないと損をしてしまうかも？

生き方上手への“ひけつ”が学べます。

全6回 講座



☆フレイルチェック☆ 自分は大丈夫かな…と不安に思う方はフレイルチェックを。

- ①体重減少 ②疲労感 ③歩行スピードが遅くなった ④筋力の低下 ⑤身体活動の低下  
3つ以上当てはまる場合はフレイルの可能性があり要注意!!

No.	日時	テーマ	講師
1	7月 7日 (水) 午後2時00分～3時30分	健康寿命を延ばすために ～サルコペニア・フレイルの予防～	飯網病院 伊藤 一人 院長
2	7月 22日 (木) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (栄養編) ～知らず知らずのうちに低栄養?～	腸活環境育成協会 神谷 陽子 氏
3	8月 9日 (月) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (口腔編) ～いつまでも食事を美味しく～	長野県歯科衛生士会 駒津 めぐみ 氏
4	8月 23日 (月) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (認知編) ～コグニサイズに挑戦～	作業療法士 飯田 安彦 氏
5	9月 13日 (月) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策 (運動編) ～転倒予防の筋力トレーニング～	健康運動指導士 青柳 範子 氏
6	月 日 ( ) 未定	フレイル対策 (社会参加編) ～詳細は1回目の講座で発表～	おたのしみに!

会 場：メーラプラザ「多世代交流施設」

定 員：各回15名

参加費：1回～5回 無料

申込み先：飯網町社会福祉協議会  
地域福祉課  
電話 253-1001

◆◆◆ コロナウイルスの感染予防のため「新しい生活様式」を取入れ講座を開催します ◆◆◆

飯網町（介護保険事業特別会計）受託事業



健康寿命延伸のため

はじめましょう！「フレイル」予防！

## いづな わくわく発見 健康マップ 皆で身体を動かして、健康維持！

コロナ禍で様々な行事や活動が自粛になり、活動量も低下している昨今。楽しんで健康維持に取り組めるように「いづなわくわく発見 健康マップ」を作成しました。健康マップは 5 月上旬の定例配布でお配りさせていただきましたのでご活用ください。こんな時だからこそ、身体を動かして、健康維持に努めましょう。



### 《使用方法》

- 「15分体操」又は「30分のウォーキング」を行うと1マス進めます。
- どこからスタートしてもOK
- 上記の運動をして、地名や○に色を塗りましょう。

### 《特典》

運動を行い、全部色を塗れた方の中から抽選で100名様にステキなプレゼントをお送りします。

### 《応募》

応募方法：下記に①マップ②申込用紙を提出ください。

※申込用紙はメーラプラザにあります。

応募締切：令和3年12月30日

申込先：飯綱町社会福祉協議会  
普光寺920（メーラプラザ内）  
電話 253-1001

## 町内の幻の場所…。

毎年、この時期に現れる噂の芝文字。今年も町内のとある場所に「ステイホーム」という芝文字が描かれました。遠くからもはっきりと見えるこの文字に引き続き感染予防対策に努めなければと気を引き締められました。

この時期だけ現れる噂の芝文字。見つけることができた方には何かいいことが起きるかも！？



←ここは福井団地のとある公園の花壇です。色とりどりのパンジーで花壇がいっぱい！話を伺うと地域の方がボランティアで育てているとのこと。福井団地にお住まいの方もそうでない方も散歩がてら花壇を見つけてみてください♪公園は福井団地東部集会所側にあります。



## いづな、いまち、ボランティア通信



今回は、飯綱町社会福祉協議会が6月に開催したボランティアイベントを2つご紹介します。感染予防対策を実施の上での開催でしたが、年齢や経験の有無は関係なく皆さんとても楽しそうに活動されていました。新しい仲間ができたり、新しい趣味ができたボランティアっていいもんですよ～。

### 【ひまわりの種蒔きボランティア】

日程：令和3年6月2日(水) 会場：いづなマルシェむーちゃん  
北部高校の皆さんと参加している福島ひまわり里親プロジェクト。0歳～80歳(だいたい)のボランティアのみなさんといづなマルシェむーちゃんに約300個のひまわりの種を蒔きました。ベビーカーにいる応援隊長に終始癒されながら2時間ほど汗を流しました。順調にいけば8月頃にひまわりが咲き、9月頃に種が取れる予定です。その際には改めてボランティアを募集したいと考えておりますのでぜひご参加ください。



↑ 生後7か月の応援隊長！

### 【たのしい折り紙講座】

日程：令和3年6月4日(金) 会場：メーラプラザ ホール  
折り紙同好会の方にお越しいただき、6月にぴったりの紫陽花を折りました。参加者の皆さんには、完成した作品でメーラプラザを装飾するボランティア活動にご協力いただきました。



↑ 手先を動かすので脳トレにもなります。

レクリエーションが得意なボランティアを探している方、花壇整備に協力してくださるボランティアを募集している方等、ボランティアに関するご相談は下記までご連絡ください。

【問い合わせ】飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話 026-253-1001

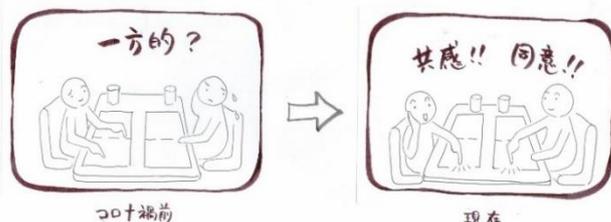
# SUN



## のあれこれ。

利用者さんと外食に行き、一緒にメニュー表を開いたら自分の食べたい物を私に指でさして伝えてくれました。ご家族にお聞きしたら「コロナ対策でタッチパネルで注文をするようになってから食べたい物を指でさして伝えてくれるようになりました」とのことでした。

最近ではレジもセルフレジで改札や注文まで「何でも電子化か！」と怒っていた私ですが、電子化もいい事があると思う出来事でした。



## あげますください

～お譲りします～

メーラプラザ（普光寺 920）まで取りに来ていただける方へお譲りいたします。なお、返品対応は致しかねます。詳細は下記問い合わせまでご連絡ください。（先着順）

【商品名】腰マッサージャー

【重量】7kg 程度

【状態】中古品

【その他】動作確認済み



【商品名】マルチカバー

【大きさ】200cm×200cm

【状態】新品

【その他】ソファカバーやこたつ上掛等に使用可

～お譲りください～

・鋏(3本程度)

お譲りくださる方がいらっしゃいましたら、下記問い合わせまでご連絡ください。

【問い合わせ】飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話 026-253-1001

## 寄付欄

匿名 様 100,000 円

匿名 様 50,000 円

匿名 様 りんごジュース 2 本

匿名 様 タオル、シーツ多数

匿名 様 タオル、シーツ多数

匿名 様 冷蔵庫

【訂正】

ふれあいぽけっと4月号P2「令和3年度飯綱町社会福祉協議会予算」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)デ イベスりんごの郷

(正)デ イベスりんごパーク

## 今後の予定

7月	6日(火)	ナイトウォーキング
	7日(水)	スロージョギング
	10日(土)	てんぐカフェ
	13日(火)	ナイトウォーキング
	15日(木)	スロージョギング
	19日(月)	オレンジカフェ
	20日(火)	ナイトウォーキング
	21日(水)	スロージョギング
	24日(土)	てんぐカフェ
	27日(火)	ナイトウォーキング
	29日(木)	スロージョギング



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6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 表紙で紹介した毎週火曜日に実施している〇〇〇ウォーキング。〇に入る言葉は?
- ② 楽しみながら健康維持に取り組めるように作成されたマップの名前は?  
ヒント: 5ページを読んでみよう!

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、7月14日(水)【消印有効】です。皆様からのご応募お待ちしております。

# 新 女性ぽけっと (36)



## りんごのつぶやき

先日の会議時、説明用の動画をモニターテレビ画面に流したところ、それまで隣同士でおしゃべりしていた参加者が一斉にテレビ画面に振り向いた。見事に一斉に振り向いた。この感覚、初めてではなく、以前にもどこかで感じたことがあった。ある勉強会での私の説明の中で、動画を流した途端に参加者の様子がガラッと変わり、皆一斉に画面に注目した、あの時の驚きに似た感覚だ。文字だらけの資料や小難しい説明ではみんなの関心を惹きつけないのに、その点、動画の力は凄いと思った。

小学生の頃、授業でテレビを観た時のこと、普段は先生の話などろくに聴かない同級生が見事に画面に集中していた。戦後間もない頃、青年団が映画会を開催し地元の方が大勢集まったとか、保健婦(現・保健師)が映写機を持って公民館を回り健康学習をしたという話を聞いたこともある。テレビCMは短時間で印象を深く残せるよう工夫されている。たった一つの動画が人を惹きつけ、興味関心を呼び覚まし、その気にさせ、動かす。使い方次第で毒にも薬にもなる。良くも悪くも動画には魔力があると思う。

今、世の中に無数の動画が溢れ返る中、自分にも動画を上手につくり上手に使いこなす能力があれば、仕事も生活ももっと面白く出来るだろうになあ、と感じた。