

ふれあいほけと
まつはしたく

題字

牟礼小学校1年

FUREAI POKETTO

2021

9/30

No.186



スロージョギング

毎月第1・3水曜日と第2・4木曜日午前9時から1時間程、メーラプラザでスロージョギングを行っています。

スロージョギングとは低速走行のランニングです。一歩ずつしっかりと加重することで筋肉が鍛えられ、体力の向上や転倒防止の効果がある他、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費は約2倍あります。

参加は自由で事前連絡等不要。参加希望の方は当日会場にお越しください。

●●●主な記事●●●

- P2 秋の町内一斉清掃ボランティア及び牛乳パック交換会・フードドライブ開催のお知らせ他
- P3 メーラプラザ企画事業のご紹介 大雨災害義援金の募集について
- P4 事業所紹介
- P5 社協ニューフェイス、今後の予定他
- P6 クイズコーナー、りんごのつばやき、ささらばさら(④コママンガ)

第 15 回いづなふれあい広場開催中止のご案内

第 15 回いづなふれあい広場開催に向け、コロナ禍で開催するためにはどうしたら良いか実行委員会にて協議を進めてきました。様々なアイデアがあがるなか、今年度は会場を 3 か所に分け、オンライン配信を含めた開催を計画していました。各ボランティア団体の皆さまも例年とは異なる工夫を凝らしたブースを考えてくださっていました。

しかし、新型コロナウイルスは感染力の強さや重症化しやすいと言われていたデルタ株が広がり、全世代にワクチン接種が終了していないことからやむなく中止を決定しました。楽しみにしていた皆さま、出店に向けて準備を進めていた皆さま、ご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。皆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。

第 15 回いづなふれあい広場は中止となりましたが、今後も飯綱町社会福祉協議会では子ども、大人、障害がある方、すべての方々とのつながりづくりに努めていきます。何卒よろしくお願い致します。

秋の町内一斉清掃ボランティア及び

牛乳パック交換会・フードドライブ開催のお知らせ

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

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秋の町内一斉清掃ボランティアを開催します。また、町内一斉清掃ボランティアに合わせて飯綱町ボランティア連絡会の皆さまが牛乳パック交換会とフードドライブを開催します。マスクを着用の上、お越しください。

なお、これらの活動は持続可能な開発目標 (SDGs: Sustainable Development Goals) を達成するための大切な活動です。「誰ひとり取り残さない世界の実現」に向けてご協力よろしくお願い致します。

【開催日】令和 3 年 10 月 31 日(日)

【時 間】町内一斉清掃ボランティア 8:00~10:00

牛乳パック交換会・フードドライブ 8:30~10:00

【会 場】飯綱町牟礼 B&G 海洋センター駐車場 【持ち物】軍手

【その他】悪天候により中止の場合は、当日 7:00 に無線放送にてお知らせします。(小雨決行)

～牛乳パック交換会～

牛乳パック 10 枚をトイレトペーパー 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は下記の通りです。ご協力よろしくお願い致します。

- ・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) ※いずれも消費期限が 1 カ月以上あるもの



『メーラプラザ』で開催した企画事業をご紹介します！



町内外の人々が気軽に立ち寄れる「町の新たなコミュニティスポット」として、また幅広い世代の皆様が様々な用途で使用でき、まちなかの賑わいを生み出す施設としてオープンしたメーラプラザは開所して約1年半が経ちました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため利用の一部に制限を設け皆様にご利用をいただいております。

今年度もメーラプラザ独自の企画事業を開催し、多くの皆様に好評をいただいております。これまで行った企画事業は下記のとおりです。

- ・実践生活講座「ICT講座～スマホの使い方～」

開催日：令和3年6月24日(木)

- ・特別企画事業「サマーアート展」

出展者：社会福祉法人林檎の里あおぞら、フリースクールみんなの学校、フリースクール OZ Field、デイサービスセンターさみずの郷、デイサービスセンターふれあいの園

開催期間：令和3年7月28日(水)～8月1日(日)

- ・夏休み特別企画事業「親子自由研究教室」

開催日：令和3年8月7日(土)

- ・特別企画事業「北部高校書道部作品展」

開催期間：令和3年8月28日(土)～9月5日(日)



特に「ICT講座～スマホの使い方～」は好評で、多くの方々にご満足いただきました。これからも新型コロナウイルス感染症防止に配慮した上で、多世代交流の拠点となるような講座や作品展を実施していきます。ご参加・ご来館をお待ちしております。

令和3年7月及び8月大雨災害義援金の募集について

令和3年7月から8月にかけての大雨により、長野県をはじめ全国各地で土石流の発生や家屋の浸水等の被害が発生しました。

日本赤十字社及び共同募金会ではこれらの災害で被災した方々を支援することを目的に義援金を募集しています。また8月に発生したハイチ地震の被災者を支援する救援金も併せて募集しています。義援金・救援金は最寄りの郵便局等から送金することができ、その際の振込手数料は免除されます。

また、特定の県への義援金やハイチ地震の救援金については、飯綱町社会福祉協議会の窓口でお預かりしています。詳しくは、飯綱町社会福祉協議会地域福祉課(電話)253-1001までお問い合わせください。



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





いづな、いづま、ボランティア通信



ボランティアという言葉辞書を引くと「自発的に他者や社会のために金銭的な利益を第一に求めない活動のこと」と書かれています。しかし、ボランティアさんから「ん～なんだかんだ自分のためになっていることがいっぱいあるんだよね～」なんて話を聞きました。詳しく聞くと「最初は誰かのために活動をはじめただけど、その人と関わったり、いろいろな活動をしていると新しい発見があったり、ボランティア仲間が出来たり、自分のためになっていることがたくさんあるの」とのこと。これはボランティア活動に参加したからこそ感じられることだと思います。

でも、ボランティアは無理にやる必要はないと思っています。できる範囲でやりたいことをやりたい人がやる。大勢で行う活動もあればひとりで行う活動もあります。10月31日(日)に開催予定の飯綱町内一斉清掃は、例年100名を超えるボランティアの方々町内で活動します。一方、自宅でコツコツとカレンダーの裏紙を使って社協封筒を作ってくださいボランティアもいます。資源の再利用にもなり、届いた方からも大変好評です！

これからも様々なボランティア情報を発信していきますので、「私もこれやってみたい！」「これならできるかも！」という活動があればいつでも飯綱町社会福祉協議会地域福祉課(電話)253-1001までご連絡ください。



ボランティア募集(予告)

10月中旬～11月初旬に福島ひまわり里親プロジェクトの一環として、ひまわりの種とりボランティア募集します。この種は、来年福島県で花を咲かせます。ご協力いただける方は、飯綱町社会福祉協議会地域福祉課(電話)253-1001までご連絡ください。日程が決まり次第、改めてご連絡いたします。

ニチケアセンター いづな日記

新型コロナウイルスの感染拡大を、心配されている方も多いと思います。ニチケアセンターでは感染予防対策として、面会時間を短縮し15分程度としております。ご承知おき頂ければと思います。

センターでは、外出レクリエーションを行えないため、毎月ご利用者様と一緒にセンター内の飾り付けを作成しております。細かい塗り絵ですが、個性豊かな海の生物で彩って頂きました。



社協のニューフェイスをご紹介します！

新たに飯綱町社会福祉協議会に入職した職員を紹介します。飯綱町の皆様と共に地域福祉の推進に努めます。よろしくお願いたします。



所属：グループホームわが家
氏名：渋沢 厚子



所属：グループホームわが家
氏名：杉田 さおり



所属：ふれあいの園
氏名：田中 陽子



所属：むれデイサービス
氏名：笠井 千文



所属：むれデイサービス
氏名：木内 宏美



あげますください ご希望の方、お譲りくださる方は下記問合せまでご連絡ください。

■差し上げます

- ・冷蔵庫(高さ約 170cm.奥行約 70cm.幅 60cm)
製氷皿が無くなっています。
できれば取りに来れる方
難しい場合は運搬について応相談



■お譲りください

- ・電子レンジ
中古品可

問合せ
飯綱町社会福祉協議会
地域福祉課(電話)253-1001

寄付欄

大川 洋二様 金一封
匿名様 100,000 円
匿名様 米
匿名様 軍手
匿名様 りんごジュース 13 本
匿名様 食品多数

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。

今後の予定

10 月	5日(火)	ナイトウォーキング
	6日(水)	スロージョギング
	9日(土)	てんぐカフェ
	12日(火)	ナイトウォーキング
	14日(木)	スロージョギング
	18日(月)	オレンジカフェ
	19日(火)	ナイトウォーキング わらび会
	20日(水)	スロージョギング
	23日(土)	てんぐカフェ
	26日(火)	ナイトウォーキング
	28日(木)	スロージョギング

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 スロージョギングのエネルギー消費量は、通常のウォーキングのおよそ何倍？
ヒント：表紙を読んでみよう！
- ② 秋の町内一斉清掃ボランティアの開催日はいつ？
ヒント：2ページを読んでみよう！

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

<p>ハガキ表</p> <p>389-1206</p> <p>飯綱町普光寺920</p> <p>飯綱町社会福祉協議会</p> <p>「クイズコーナー」</p>	<p>ハガキ裏</p> <p>・ 答え ・ 名前 ・ 今月号の感想など</p> <p>・ 住所 ・ 電話番号 ・ 今月号の感想など</p>
---	---



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15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

防災無線から連日、新型コロナウイルス感染者へのいじめは人権の観点から絶対にしないように、という呼びかけが聞こえてくる。感染地域からやって来た人に嫌がらせをしないように、という呼びかけもテレビで聞いたことがある。いじめはやめましょう、パワーハラスメントはやめましょう、外国人への憎悪を煽る表現(ヘイトスピーチ)はやめましょう、差別はやめましょう、みんな仲良くしましょう・・・何度も何度も聞かされてきたのだが・・・

こういう行為は人権侵害だし、道徳にも反する。時には犯罪行為となる場合もあるが、でも無くならない。どうすればいいだろうか？どう伝えればいいだろうか？

幼少時、担任の先生が「自分が他人にされたら『嫌だな』と感じることはしないように」と話していたことをふと思い出した。「もし自分が誰かに叩かれたら痛いでしょう、悪口言われたらつらいでしょう、持ち物を盗られたら困るでしょう、仲間外れにされたら寂しいでしょう、だからそういうことはやってはいけません」と、その先生は話していた。

人権や道徳という言葉で、「だからやってはいけません」と説くことも必要、「でもそれだけじゃ足りないよ」と担任の先生は言いたかったのだろうか？