

ふれあいほしと つるおがりと

題字

三水小学校 1年

FUREAI POKETTO

2021

10/31

No.187



いいづなわくわく発見健康マップ

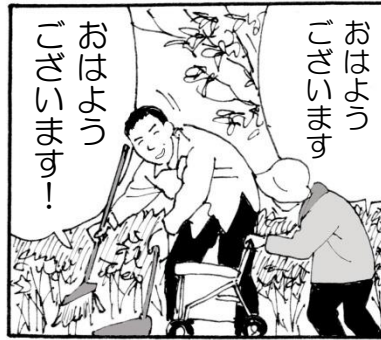
外出しづらい昨今、楽しみながら健康維持に取り組めるように「健康マップ」を活用しています。運動に取り組まれた方から、「毎日楽しみながら歩いています」「飯綱町で知らないところがあり、現地に行く楽しみがあった」「体操参考になりました。今後も継続します」等の嬉しい声が届いています。

マップを見事1周すると素敵な特典も！マップが欲しいという方はメーラプラザにありますので、ぜひお立ち寄りください。

●●●主な記事●●●

- P2.3 マンガ「木綱タロウの絆奔走記」
- P4 パワリハ体験会開催のお知らせ
- P5 メーラ de 伝筆講座開催のお知らせ
認知症高齢者家族やすらぎ支援事業のご案内
- P6 事業所紹介
- P7 今後の予定ほか
- P8 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)

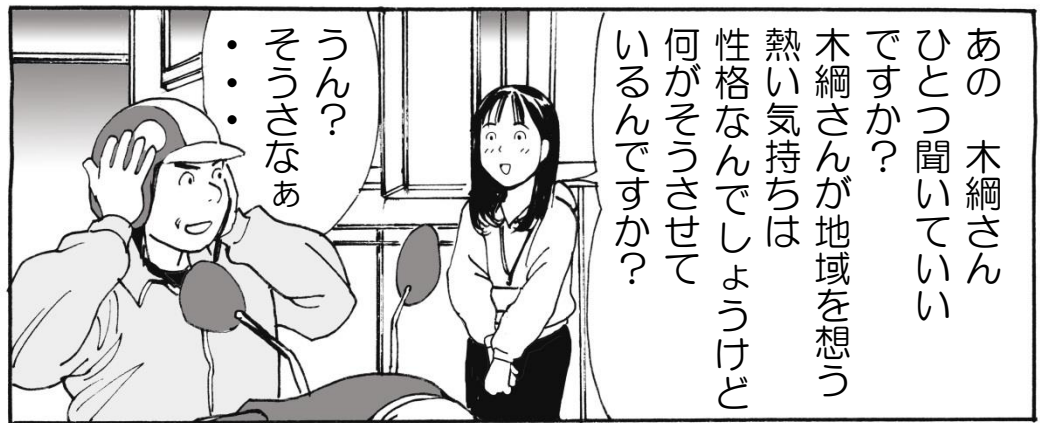
この広報紙は、地域福祉を推進するために社協の事業内容など飯綱町の地域福祉に関する新鮮な情報を掲載し、共同募金の配分金を財源として発行されています。



地域福祉計画・地域福祉活動計画啓発まんが

木網タロウの絆奔走記²





いいづなまちが より いいつながりのあるまちに

この計画は 「おはよう」と笑顔を交わす地域の絆 を基本理念に…
誰もが安心して幸せに暮らせる地域づくりの実現を目指しています。
基本目標2「私たちの地域福祉を支える人づくり」として、ボランティア活動や地域活動に積極的に参加できる生涯活躍のまちを目指します。

※ 飯綱町では、つながり隊を中心に、声かけや見守りをととした地域づくりを進めています。

メーラプラザで行う パワーリハ体験会

開催日

2021.11.15 月

定員▶各10名

①10:00~②14:00~
(2時間程度)

パワーリハビリテーションについて

パワーリハビリテーションは年を重ねるごとに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続ける事を目指す新しい手法です。

筋力が向上すれば動作がより活動的になり、健康寿命を延伸されることが期待されています。

体験内容

- パワーリハビリテーションって何？
- パワーリハビリを体験してみよう！
- 自分の身体を知りましょう。

《会場》メーラプラザ

飯綱町普光寺920番地

《対象者》町内に住所を有する40歳以上で介護保険法の要介護及び要支援の認定を受けていない方

《参加費》無料

《持ち物》上履き、水筒、マスク(着用)

《服装》動きやすい服装

《申込み締切》11月8日 月

※ 参加を希望する方は、必要事項(①氏名②生年月日③住所④連絡先⑤参加希望時間)をご連絡の上、下記にお申込みください。

※ 申込みは先着順とし、定員になり次第終了させていただきます。

《主催》飯綱町パワーリハの会

《申込み・問合せ》飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当:原・内山

メーラプラザ特別企画事業

『メーラde伝筆(つてふで)講座』を開催します！



伝筆(つてふで)とは、思いを伝えるための筆文字です。正しいとか、上手だとかではなく「なんだかいい感じ」な「あたたかい」文字で、想いを伝える喜びを感じてみませんか？

筆ペンを使って、いつでもどこでも誰にでも描ける筆文字。

一緒に「伝筆ハガキ」を描きましょう。あなたの「心」が大切な方に届きますように。

開講日：令和3年11月22日(月)午後2時～(1時間半程度)

会場：メーラプラザ ホール

講師：伝筆協会認定講師 本郷 華子氏(地域おこし協力隊員)

受講対象者：飯綱町内にお住いの方

受講料：1,000円(筆ペン等の材料費)

定員：15名(先着順)

申込方法：11月8日(月)までにメーラプラザ(電話)217-0345へご連絡ください。

『認知症高齢者家族やすらぎ支援事業』をご利用ください。

認知症の人を介護しているご家族が外出する時間帯や休息が必要な時間帯に、支援員(オレンジパートナー)が訪問し、ご本人の見守りをしたり、話し相手になる事業です。

※オレンジパートナー…認知症やボランティア活動の研修を受講した皆さんで、地域で認知症の人やそのご家族を温かく見守る活動を行っています。

■利用対象者

- ・認知症高齢者を介護しているご家族
- ・ひとり暮らしの認知症高齢者

■利用料：1時間 100円

■時間：午前8時～午後8時、週4時間を上限



【お問合せ】 飯綱町社会福祉協議会 電話 253-1001 担当 佐藤

こんにちは介護予防事業所「さみずの郷」です

さみずの郷は、芋川地区向山の中腹にあり、要支援認定の方、総合事業対象者の方々にご利用いただくことができる介護予防事業所です。

令和3年6月から、いつまでも健康で楽しく幸せに暮らしていただくため、さみずの郷で行うトレーニング「郷トレ」を開始しました。

また10月1日から、この「郷トレ」を大勢の方に利用していただくため、**半日型デイサービスとして生まれ変わりました!!**

作業療法士による「介護予防の相談・健康講座」、看護師監修による「もの忘れ・認知症予防の脳トレドリル」、運動の効果が実感できるよう体力測定の数値や血圧体温脈拍の健康状態を、目で見てわかるグラフにして提供します。**まだまだ枠が空いております。**見学も随時受け付けています。1回体験してみませんか。お電話お待ちしております！



飯綱町社会福祉協議会 さみずの郷 電話 253-8882

SUN のあれこれ。

～マスクを練習中～

ある秋晴れの日、利用者とおいしい昼食を探しに出かけました。今までのお昼は外食をしていましたが、感染予防を考えて持ち帰ることに。店内で「どれにしようか？」と指をさして選んでもらおうと思っていましたが、マスクができないのでお店に入れません。自分で選べる機会がなくなり、食べたい気持ちも前より減ってしまいました…。

以前はマスクをつけてもすぐにとってしまうので職員は「マスクは嫌なんだ」と思い込んでいたのですが、意を決してマスクの練習をしました。様子を見てみると、息が荒く不安そうだったので、マスクの位置を変えたり、マスクをつけていても息ができることを伝えたりしました。そうするとマスクをつけたままでもお店に入り、昼食を選ぶことができました。

自分の目で見て自分で選び、味わって完食！食べたいものが自分で決められるって、やっぱりいいですね。





いいつな、いいまち、ボランティア通信



9月中旬、町内各地で花を咲かせた福島ひまわり里親プロジェクトのひまわりを収穫しました。その数、軽トラ 1 台分!!! 皆様のご協力でも立派な種が実りました。種の部分は現在乾燥中で 11 月上旬に種取り作業を行います。

先日プロジェクトに参加した北部高校の生徒と活動に協力してくださったボランティアの皆さんとひまわりの枯葉を活用してじゃがバタ大会をしました。グループホームわが家の畑で実施し、利用者の皆さんにも参加していただきました。高校生が畑からベランダにいる利用者へ歌やバトンの発表をしたり、あつつあつのじゃがバタを食べたり、賑やかな 1 日になりました。

ひまわりを通じて高校生からボランティアの方々へ、そして利用者の皆さんへとつながりの輪が広がりました。



あげますください

■お譲りください

- ・電子レンジ（中古品可）

お譲りくださる方は飯綱町社会福祉協議会（電話）253-1001 までご連絡ください。

寄付欄

外山 芳子様 ポータブルトイレ 2 台

仲俣 孝志様 米 100kg

池田 義則様 米 90kg

羽入田けさよ様 おむつ

匿名 名様 生活雑貨多数

匿名 名様 じゃがいも 2 箱

匿名 名様 食品多数

匿名 名様 さつまいも 1 箱

匿名 名様 りんご 6 箱

匿名 名様 ベッド一式

匿名 名様 野菜多数

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

11月	1 日(月)	スポーツウェルネス吹矢
	2 日(火)	ナイトウォーキング
	9 日(火)	ナイトウォーキング
	11 日(木)	スロージョギング
	13 日(土)	てんぐカフェ
	15 日(月)	オレンジカフェ
		スポーツウェルネス吹矢
	16 日(火)	ナイトウォーキング
	17 日(水)	スロージョギング
	23 日(火)	ナイトウォーキング
	25 日(木)	スロージョギング
	27 日(土)	てんぐカフェ
	30 日(火)	ナイトウォーキング

クイズコーナー

ふれあいぽけっと 10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 パワリハ体験会の開催日はいつ？
ヒント：4ページを読んでみよう！
- ② ○筆とは思いを伝えるための筆文字のこと。
○に入る一文字はな～んだ？
ヒント：5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

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



新 せいしはくし (40)



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。(町内在住の方に限る) 締切りは、11月15日(月)【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

先日、約1年振りに社員大勢で1泊2日の出張に出かけた。仕事が終わってホテルに入り、ふと夕飯のことを考えたが、もとより自分は人付き合いが悪い上にコロナ禍もあり、この1年近く家族以外とアルコール付きで夕食する機会は皆無で、今更みんなで夕食に出る気分も気力も「ずく」も出てこない。軽い会食うつ状態だったのだろうか？「一人静かに炒飯でも食べよう」などと考えていたその時、後輩が携帯電話で「夕食おごってください」とねだってきた。彼も夕食難民だったのだろう。それを「独りで行ってきな！」と突っぱねても無粋だと思い、天婦羅が自慢だという小洒落た高級居酒屋へ二人で入った。ビールが進むうちに不思議と少しずつ気持ちがこなれてきた。何より穴子の天婦羅が旨くて、こわばった気持ちがほぐれていく心地良さと共に「ここだけの話」も深まった。彼も夢や希望や悩みを話せてスッキリし、あつという間に三時間が過ぎた。

忘れかけていた人との関わり方を、後輩からの電話で思い出せた。久々の会食時に「何を話そうか？」「盛り上がるだろうか？」などの不安を抱えているなら、思い切って普段は行けない高級店に行き、「これは旨いね」から始まって盛り上がる、そういう処方箋もありだと感じた。