

# ふれあいほけと さとうまの

題字

牟礼小学校 1年

## FUREAI POKETTO

2022

1/31

No.190



※撮影のためマスクを外しています。

### だん しょう しつ 男 笑 室

令和2年11月より町内在住の男性の集いの場として男笑室が誕生しました。発足以来、月1回(基本毎月第4金曜日)のペースで開催しており、毎回10名程にご参加いただいております。これまで参加者のやりたいこと、興味があることをもとに町内見学に出かけたり、蕎麦打ち体験をしたり様々な活動をしてきました。

次回は、2月25日(金)に開催予定です。詳細は飯綱町社会福祉協議会(電話)253-1001までご連絡ください。

### ●●●主な記事●●●

- P2.3 マンガ「地域福祉フォーラム」
- P4 パワリハ新規開設について  
メーラプラザよりお知らせ
- P5 赤い羽根共同募金のご報告
- P6 介護相談会開催のお知らせ  
事業所紹介
- P7 ボランティア活動展開催のお知らせ  
今後の予定ほか
- P8 クイズコーナー、りんごのつばやき  
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。

1975年 神奈川県出身  
 2009年 『美代子阿佐ヶ谷気分』で劇場デビュー  
 2019年 『シェル・コレクター』 リリー・フランキー主演  
 テアトル新宿、桜坂劇場他、全国42カ所で公開

本作『だってしょうがないじゃない』は初の長編ドキュメンタリー作品



彼の名前は  
 坪田義史  
 映画監督です

そしてまた監督自身も  
 発達障害と診断されて  
 いました



叔父さんは  
 発達障害を抱えて  
 います



彼は独居生活を送る  
 叔父さんの日常を  
 ドキュメンタリー映画として  
 制作しました

## 第16回 地域福祉フォーラム 告知まんが

令和4年3月5日(土)

参加費 無料

**開場** 12:30~

**開会** 13:00~

**場所** 飯綱中学校 講堂

ドキュメンタリー映画

# 『だってしょうがないじゃない』上映



相談支援専門員さん



成年後見人の叔母さん

お母さんロスがひどかった叔父さんも  
 地域のささえの中で生活を送ることが  
 できました



傾聴ボランティアさん



そうじヘルパーさん



買い物ヘルパーさん



叔父さんが独居生活になったのは  
 母子家庭で四十年間一緒に  
 暮らしていたお母さんが  
 亡くなってからです



上映後には、坪田義史監督がオンラインにて登壇。この作品にこめた思いをお聞きします。

住みなれた地域で自分らしく暮らし続けるために必要な「地域共生社会」について共に考えましょう。

主催／飯綱町・飯綱町社会福祉協議会

共催／飯綱町ボランティア連絡会  
【障害理解促進研修・啓発事業】

## この春、いづなコネクトWEST(旧牟礼西小学校)に 新しいパワーリハビリテーションの場が生まれます。

現在、町内 4 カ所に備えてあり、この春新たに高岡地区の通いの場として、パワーリハビリテーションがスタートします。

### 【パワーリハビリテーション（以下、パワリハ）とは】

6 台のマシンを使った全身運動。各マシンが全身の筋肉にまんべんなく作用します。足腰が軽くなり、活動意欲が増すことで閉じこもりや寝たきりを防ぎ、「うつ」の改善や生活習慣の質や活躍意欲の向上を目指します。

仲間同士集まり室内で行うパワリハは、楽しくかつ天候に左右されずに行えるため、一年を通して身体を動かすことができます。ある調査では、スポーツのグループに参加して運動を週 1 回以上行っている人と比べて、グループに参加せず運動もしていない人は 1.65 倍、要介護へ至りやすいという研究結果が示されています。

パワリハの利用には、申込みが必要です。継続して運動を希望される方は、下記にお問合せください。

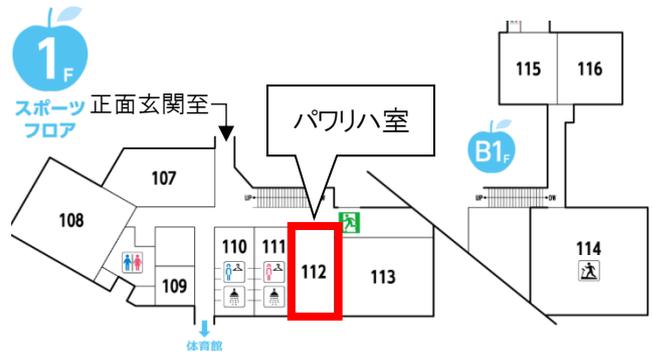
問合せ先：

飯綱町社会福祉協議会地域福祉課（メーラプラザ内）

電話：253-1001（担当：原・内山）



パワーリハビリテーションマシンの一例



いづなコネクト WEST(旧牟礼西小学校)会場図

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！

好評につき 2 回目の「メーラ de 伝筆講座」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」文字で思いを伝える喜びを感じてみませんか？

なお、今回は土曜日に開催します。お勤めなどで平日の参加が難しい方もぜひご参加ください。お待ちしております。

日 時：令和 4 年 2 月 19 日（土）午後 2 時から約 1 時間半程度

会 場：メーラプラザ ホール（飯綱町大字普光寺 920）

対象者：飯綱町内にお住まいの方で前回受講していない方

受講料：1,000 円（筆ペン等の材料費）

講 師：本郷華子さん（伝筆協会認定講師 地域おこし協力隊員）

申込み：2 月 10 日（木）までにメーラプラザ（電話）217-0345  
までお申し込みください。（先着 15 名）。



## 赤い羽根共同募金

「じぶんの町を良くするしくみ」

令和3年度実績  
総計 2,924,872円

赤い羽根共同募金は、じぶんたちの町の福祉「ふだんの・くらしの・しあわせ」を良くするために使われています。

集まった募金の約80%は、募金をいただいた地域で使われ、残りは長野県内で市町村を超えた広域的な福祉課題を解決するための活動に使われています。

また、大規模災害が起こった際に、災害ボランティア活動支援など、被災地を応援するためにも使われています。

◆詳しくは、ホームページをご覧ください。

赤い羽根共同募金

<http://hanett.akaihane.or.jp/>

(単位:円)

地区名	金額	地区名	金額
平出	128,000	牟礼	151,000
番匠	31,000	小玉	80,000
福井団地	461,710	西黒川	86,000
福井	51,000	東黒川	112,000
四ツ屋	30,000	袖之山	54,000
坂上	96,000	地藏久保	15,000
栄町	86,000	坂口	14,000

地区名	金額	地区名	金額
高坂	43,000	御所之入	46,000
夏川	35,000	若宮	13,000
野村上	62,700	堀越	7,000
北川	25,000	日向	3,000
上村	19,000	谷	54,000
東高原	55,895	川西	93,300
横手	25,000	川北西部	32,000
中宿	37,000	川北東部	47,000
古町	40,000	原一	28,000
普光寺西部	83,047	原二	47,000
普光寺中部	66,000	原三	49,000
普光寺東部	116,600	川谷	31,000
深沢	30,500	上赤塩	60,500
寺村	43,000	毛野	71,000
町	43,000	下赤塩	40,000
中峯	40,000	東柏原	29,820
田中	28,000	奈良本	31,000
中村	37,500	扇平	16,300

ご協力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



## グループホームわが家をご紹介します

グループホームわが家は、さみずフルーツセンターの隣にあり、少人数での共同生活によりなじみの関係を築くことで、認知症の方が心身共に穏やかに過ごすことができる施設です。現在、雪やコロナ禍で外出ができませんが、広い廊下を歩くことで体力維持を図っています。

また、食事は冷蔵庫にあるものと相談し手作りしています。ご利用者には皮むきや味付けに参加いただき、温かいごはんをみんなで一緒に食べます。入所だけでなく通所することもできます。皆さんのお越しを、職員一同お待ちしております。

飯綱町社会福祉協議会

グループホームわが家（電話）257-1077



## 介護相談会開催のお知らせ

飯綱町社会福祉協議会では、介護に関する知りたいことやお困りのことなどの相談会を下記の日程で開催します。介護が必要になったら何が必要なの？デイサービスに通うためにはどうすればいいの？費用は？今後のために制度について知りたい…など。福祉・介護の専門職がご対応します。また、訪問での相談もお受けいたしますので、どうぞお気軽にご参加ください。

日時：令和4年2月16日（水）10：00～12：00

会場：メーラプラザ 相談室

問合せ：飯綱町社会福祉協議会（電話）253-8456 担当：永原、伊藤



## ニキイケアセンター いいづな日記

明けまして、おめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

ここ数年は、新型コロナウイルスのため、かつてない状況となり、お客様にも体温測定や体調チェックとご不便をおかけしております。

センターでは、外出レクリエーションを行えない為、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。今回の飾り付けは「クリスマスリース」です。一人一人個性豊かなリースでセンター内を彩っていただきました。



主催：飯網町救急員連絡会（飯網町赤十字奉仕団救護班）

## 救急法基礎講習会開催のご案内

基本的な心肺蘇生や傷の手当について学ぶ講習会です。緊急時に役立つ正しい応急手当の知識と技術を身につけませんか？初めての方も大歓迎！お申込みお待ちしております。

- ・日 時：令和4年2月15日（火） 10時00分～12時00分
- ・場 所：メーラプラザ ホール（飯網町普光寺920）
- ・参加費：無料                      ・定 員：10名                      ・持ち物：筆記用具、マスク
- ・申込み：2月9日（水）までに飯網町社会福祉協議会（電話）253-1001 までご連絡ください。

※当日は動きやすい服装でお越しください。

※自宅での検温にご協力をお願いします。風邪症状等ある場合は参加をお控えください。

※メーラプラザ駐車場が満車の場合は、ながの農協飯網支所東側砂利駐車場をご利用ください。

飯網町ボランティア連絡会主催

## ボランティア活動展開催のお知らせ

コロナ禍でも「いま、できること」を探し、工夫して取り組んできた13団体のボランティア活動の様子を展示します。ぜひお出かけください。

- ・期 間：令和4年2月22日（火）～2月27日（日） ※最終日は14：00まで
- ・会 場：メーラプラザ ホール
- ・問合せ：飯網町社会福祉協議会（電話）253-1001

### — 寄付 —

- ・仲俣 孝志様 米 100kg
- ・外谷 静雄様 タオル、タオルケット、毛布等多数
- ・匿名 名様 リハビリパンツ、使い捨てエプロン、とろみ剤等多数
- ・匿名 名様 りんごジュース5合瓶 20本
- ・匿名 名様 タオル、シーツ多数
- ・匿名 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 —

2月	1日(火)	ナイトウォーキング
	2日(水)	スロージョギング
	7日(月)	スポーツウェルネス吹き矢
	8日(火)	ナイトウォーキング
	10日(木)	スロージョギング
	12日(土)	てんぐカフェ
	15日(火)	ナイトウォーキング 救急法基礎講習会
	16日(水)	スロージョギング、介護相談会
	21日(月)	オレンジカフェ スポーツウェルネス吹き矢
	22日(火)	ナイトウォーキング ボランティア活動展(27日まで)
	24日(木)	スロージョギング
	26日(土)	てんぐカフェ

# クイズコーナー

ふれあいぽけっと1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 この春から高岡地区でスタートするパワーリハビリの会場はいつなコネクト〇〇〇〇。〇に入る言葉は？  
ヒント：4ページを読んでみよう！
- ② メーラプラザを会場に開催するボランティア活動展の開催期間は？  
ヒント：7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 Cafeで使えるメーラプラザ共通500円券です。ぜひご応募ください。

## 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 ・住所 ・名前 ・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。(町内在住の方に限る) 締切りは、2月25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

某食堂で読んだ漫画「美味しんぼ」67巻中の「真の国際化企画」が面白かった。欧米の食文化には殊更詳しくくせに日本の郷土食を「遅れている」だの「垢抜けない」などと卑下する日本人マスコミ関係者に、主人公の山岡土郎は「日本の国際化は欧米化に非ず」「日本の伝統を知ることが大切」と見得を切り、外国人を招いた食事会で、父でもある美食家・海原雄山と共に日本の郷土食を提供した。山岡は「豆腐よう」「鹿肉の大和煮」「ごごみの胡桃あんかけ」「ぎりたんぽ鍋」を用意し、「日本は狭い国土にこれだけ多様な食文化があるんです、凄いでしょ！」と、居並ぶ外国人を前に自慢してみせた。一方、海原雄山は「イクラ丼」「粉吹き芋」「名古屋コーチン鍋」「カステラ」を振る舞い、これら日本の郷土食と云われるものが実は長い歳月にわたる外国との交流の中で伝わり、独自に進化した結果であることを紹介し、日本の特殊性と凄さばかり強調する息子・山岡土郎を見事に喝破してみせた。

参加した外国人らは「山岡の説明では『日本人は己の優秀さ・特殊さばかり自慢する、偏狭で嫌いな民族』だと誤解しそうになったが、海原雄山の話の聞き、自国発祥の食文化が時を超え形を変えて日本で定着していることに親近感を覚え、興味を深めた」と、日本文化の柔軟さや包容力に感心していた。漫画が発行されて24年過ぎた今となってもなお、海原雄山の指摘には思わずドキッとさせられる。