

ふれあいまはると  
くまだあま

題字

牟礼小学校 1年

2022

5/31

No.194

# FUREAI POKETTO



## わらび会

ボランティアグループわらび会では、昼食会「わらび会」を年6回開催しています。

ここ数年間は、コロナウイルスの影響で昼食会の中止が続いていましたが、今年度は、参加者と顔を合わせて、交流したいという思いから地区を分け、時短開催での計画を立てました。そしてこの4月、約2年ぶりに感染対策を徹底した上でわらび会を開催することができました。参加された方からは「皆と再会できてとても嬉しかった」との声が聞かれ、ボランティアの皆さんの手作りお弁当を笑顔で受け取る姿が見られました。

 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。

### ●●●主な記事●●●

- P2 メーラプラザ企画事業のご紹介
- P3 健康寿命延伸いきいき講座のご案内
- P4 つなぎ資金貸付のご紹介
- P5 ニューフェイス
- P6 事業所紹介
- P7 幼児安全法講習会開催のご案内  
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)

## 今年も『メーラプラザ』ではいろいろな企画事業を実施していきますので多くの皆様のご参加お待ちしております！！



飯綱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て3年目になります。これまで会議だけでなく、映画の上映や謡の練習、パソコン教室やキルト教室などいろいろな活動にご利用をいただいています。

4月から新型コロナウイルス感染症防止のため、利用の一部を制限していますが多くの皆様のご利用をお待ちしています。

今年度もメーラプラザ独自の企画事業も数多く計画しています。昨年まで実施した「スマホ教室」「メーラde伝筆講座」「夏休み親子自由研究教室」などをはじめ「サマーアート展」「ウィンターアート展」「北部高校書道部作品展（書道パフォーマンス）」などの作品展、新たに「謎解き街歩き」「バルーンアート教室」「苔テラリウムワークショップ」「牟礼駅の歴史講座（ジオラマ展示）」などを計画してまいります。



企画事業は「ふれあいぽけっと」や無線放送などでお知らせしますので、是非多くの皆様のご参加をお待ちしております。

---

## 『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。なお、今回の講座は土曜日開催しますので、子育て中の方やお勤めなどで平日の講座に参加できない方も受講することができます。

開講日：令和4年6月25日(土) 午後2時から約1時間半程度

会場：メーラプラザ(多世代交流施設)ホール(飯綱町大字普光寺920)

受講対象者：飯綱町内にお住まいの方

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)

定員：15名(先着順)

申込方法：6月10日(金)までにメーラプラザ 電話番号 217-0345  
まで直接申し込んでください。

# 「健康寿命延伸」いきいき講座参加者募集！

町民の健康寿命延伸、フレイル予防の講座を開催します。  
興味のある講座のみ参加も可能です。  
皆様のご参加をお待ちしております。



全12回 講座

No.	日時	テーマ	講師
1	6月22日(水) 午後2時00分～3時30分	健康寿命を延ばすために ～フレイル...?その予防とは～	飯網病院 伊藤 一人 院長
2	7月5日(火) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(栄養編)その1 ～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	7月21日(木) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(栄養編)その2 ～フレイル予防お手軽レシピ!調理実習も～	長野県栄養士会 馬島 園子 氏
4	8月8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
5	8月26日(金) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(認知編)その1 ～コグニサイズに挑戦～	作業療法士 飯田 安彦 氏
6	9月6日(火) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(認知編)その2 ～笑って楽しく身体を動かそう～	作業療法士 飯田 安彦 氏
7	9月27日(火) 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
8	10月6日(木) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(社会参加編)その1 ～地域の中で仲間づくり～	飯網町保健福祉課 藤木 康弘 氏
9	10月20日(木) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(社会参加編)その2 ～スポーツウェルネス吹矢～	日本スポーツウェルネス吹矢 轟 研一 氏
10	10月26日(水) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(社会参加編)その3 ～スロージョギング～	うえだミックススポーツクラブ 高野 秀樹 氏
11	11月8日(火) 午前10時00分～11時30分	フレイル対策(社会参加編)その4 ～わくわく発見健康マップを使って町内を歩いてみよう～	
12	月 日( ) 未定	フレイル対策(社会参加編)その5 ～詳細は1回目の講座で発表～	お楽しみに!

会場：メーラプラザ「多世代交流施設」

※10月26日のみ町民会館で開催です。

定員：各回15名

参加料：1～11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

飯網町(介護保険事業特別会計)受託事業

## 「つなぎ資金貸付」のご紹介

本会では、低所得世帯に対して、緊急事態の発生又は一時的に生活のつなぎ資金を必要とする場合に一時的な資金の貸付けと相談対応を行っています。

- ・支出がかさんで生活費が足りなくなった！
- ・電気代払わないと、電気が停まっちゃう！！
- ・携帯代が払えてなくて、止められてしまった。仕事の連絡ができずに困る。

などの緊急時にご利用いただけます。

### ○貸付対象者

- ・飯綱町に6か月以上居住している方
- ・必要な資金の融通を他から受けることが難しい方
- ・低所得世帯で、かつ償還の能力を有する方

### ○貸付の限度額

- ・1世帯につき20,000円以内

○貸付利子は無利子、保証人は不要です。貸付を行った日から2か月以内の返済をお願いします。

○申請方法 下記までご連絡ください。



【申込み・問合せ】飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当 佐藤

## 新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が減少し生活に困窮する方へ 「緊急小口資金」「総合支援資金」の申請期間は 令和4年8月末までです。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響による休業、失業、収入減少等で生活資金にお悩みの世帯を対象に『特例貸付（無利子・保証人不要）』のご相談をお受けしております。この貸付は後日返済していただく制度です。

○緊急小口資金 緊急・一時的に生活費が必要な世帯に貸付を行います。

貸付上限額：10万円（世帯の条件によっては20万円）

○総合支援資金 生活再建までの間の生活費が必要な世帯に貸付を行います。

貸付上限額：単身世帯月15万以内・3月以内、複数世帯月20万以内・3月以内

【申込み・問合せ】飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当 佐藤

※窓口での申請手続きをご希望の場合、事前にご予約をお願いします。

## 社協のニューフェイスをご紹介します！



飯綱町の皆様と共に地域福祉の推進に努めてまいります。  
今年度は“つながる”をテーマに職員一同取り組みます。今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。

所属：事務局長  
氏名：永原 英子



所属：法人本部次長  
氏名：山浦 栄喜



所属：総務課  
氏名：上島 諒子



所属：さみずの郷  
氏名：大澤 恭子



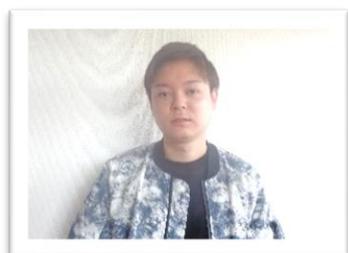
所属：むれデイサービス  
センター  
氏名：若林 奈苗



所属：居宅介護支援事業所  
氏名：松村 由里香



所属：居宅介護支援事業所  
氏名：神谷 昭子



所属：グループホームわが家  
氏名：帯刀 悠太



所属：地域福祉課  
氏名：本郷 華子



所属：地域福祉課  
氏名：千野 公子

## 楽しくてためになる「さみずの郷」にお越し下さい

こんにちは、介護予防事業所さみずの郷です。

さみずの郷では、気持ちよくご利用いただくことをモットーに、明るい雰囲気が出せるよう、スタッフ一同心がけています。昨年からは、運動のプログラムも行い好評をいただいています。床をカーペット敷に変え、窓からの光と相まって部屋の明るさも増しました。大きな窓から暖かな日差しが入ってくる空間で、身体も心もリフレッシュしながら運動を行っていただいています。

また、この4月よりフレイル（年を重ねて身体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態）を予防するための講座を開講しています。

さみずの郷の運動とフレイル講座で身体と心の健康増進を図りませんか？



見学も随時受け付けておりますので、お気軽にお電話下さい。  
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



### 介護に関する相談 いつでも受け付けています！

お困りごと、知りたいことなど何でもご相談ください。

飯綱町社会福祉協議会居宅介護支援事業所 253-2680

## ニキイケアセンター いいづな日記

新しい年度になり、ようやく暖かくなってまいりました。ご利用者の送迎に車で走行していると、体操着で走っている高校生を見ることがあります。マラソン大会でしょうか？部活でしょうか？飯綱町の若い力に元気をもらえます。

また、私たち介護員は高齢者のお客様からもたくさん元気や勇気を頂いております。日々精進し、皆様のお役にたてるよう努めてまいりたいと思っています。今回の写真は、ご利用者様が作成した桜の木を載せさせて頂きます。



飯綱町救急員連絡会主催

## 幼児安全法講習会開催のご案内

この講座では、子どもに起こりやすい事故の防止方法や、万が一の時の応急・救命手当ての方法、子どもの病気への対応方法などの知識と技術を学ぶことができます。今回は、感染予防対策のため講義のみ実施します。子育て中の方やお孫さんを預かる機会がある方など多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

【日 時】令和4年6月13日（月）10時00分～11時00分

【会 場】メーラプラザ ホール（飯綱町普光寺920）

【講 師】日本赤十字社長野県支部 専門講師

【持ち物】筆記用具 【定 員】10名（×切：6月8日（水））

【問合せ・申込先】飯綱町社会福祉協議会（電話）253-1001

※自宅での検温、マスクの着用をお願いします。なお、発熱や風邪症状等がある場合は、参加をご遠慮ください。  
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合があります。予めご了承ください。

**託児付き！**

ママさん、パパさんも

安心して参加いただけます

お申込みの際に

お知らせください

## 牛乳パック交換会・フードドライブを開催しました。

春の町内一斉清掃に併せて牛乳パック交換会及びフードドライブを開催しました。大勢の皆様のご協力で約9,000枚の牛乳パックと29種類の食品が集まりました。集まった牛乳パックは、トイレトーパーに生まれ変わり、ご寄付いただいた食品は食の確保に困っている人の支援や子ども食堂てんぐカフェにて活用させていただきます。ご理解・ご協力ありがとうございました。



## 寄付欄

つるや商店様 お花多数

匿名様 カップ麺他食料品多数



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

6月	1日(水)	スロージョギング
	2日(木)	ナイトウォーキング
	6日(月)	スポーツウェルネス吹矢
	9日(木)	ナイトウォーキング
		スロージョギング
	11日(土)	てんぐカフェ
	15日(水)	スロージョギング
	16日(木)	ナイトウォーキング
	20日(月)	スポーツウェルネス吹矢
		オレンジカフェ
	22日(水)	わらび会
	23日(木)	ナイトウォーキング
		スロージョギング
	25日(土)	てんぐカフェ
30日(木)	ナイトウォーキング	



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5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 メーラde伝筆(つてふで)講座の開催日はいつでしょう?  
ヒント: 2ページを読んでみよう!
- ② 牛乳パック交換会で集まった牛乳パックの枚数は?  
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。

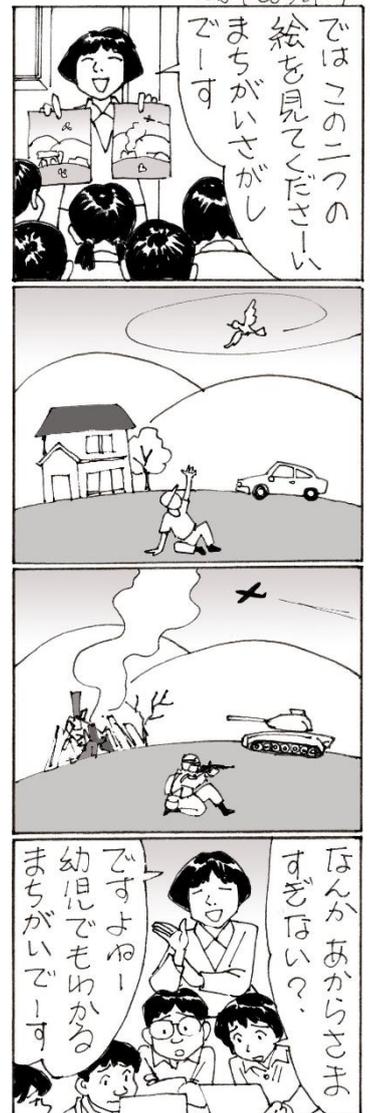
## 応募方法

おもて <b>ハガキ表</b> 389-1206 いいづなまちふくこうじ <b>飯綱町普光寺920</b> いいづなまちしゃかいふくしきょうぎかい <b>飯綱町社会福祉協議会</b> 「クイズコーナー」	うら <b>ハガキ裏</b> ・ <small>こた</small> 答え ・ <small>じゅうしょ</small> 住所 ・ <small>なまえ</small> 名前 ・ <small>でんわばんごう</small> 電話番号 ・ <small>こんげつごう</small> 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、6月24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 せいせいぽけっと (47)



**りんごのつぶやき**

もう二〇年以上も前だろうか、護身用に刃物を持ち歩く少年、殺傷事件を起こした少年が話題になり、「キル少年」などと言われた。その頃から「こころの教育」をすべし、少年でも罪を犯せば厳罰に処すべしという意見が増え、今につながっている。護身用として拳銃所持が認められている国もあるが、乱射事件もなくならない。

護身用にナイフや拳銃を常に身に着け、相手が少しでもナメたような素振りを見せればいつでもやってやるぞと意気がついても、周囲は怯えるし、誰も付いて来ない、誰も近寄らない。もし万が一殺傷事件を起こせば容疑者として新聞紙面を賑わせ、本人はもちろん家族や親族までもが孫末代まで恨まれ続けるだろう。

ロシアによるウクライナ侵攻が止まない中、「自衛のため日本にも核を」という主張が増えている。ナイフや拳銃はダメ、でも核はOKなのか? 「なめるなよ!」と核武装をちらつかせれば一時の安心は得られるだろうが、周囲に警戒され誰も付いて来なくなるのでは? ひとたび配備したら後戻りできなくなるのでは? もし相手が自分を上回る武装をしたらどうする? 方が一使ったら一巻の終わり、永遠に世界の非難を浴び続けるだろうが、それにどこまで耐えられるか? どうしたら自分の身を守る上で一番有効か? などと考える日々だ。