

ふれあいポケット はしづめ いより

題字

三水小学校 1年

FUREAI POKETTO

2022

10/31

No.199



スロージョギング

健康づくりの一環として、メーラプラザを会場に毎週(第1・3の水曜日/第2・4の木曜日)午前9時～午前10時)スロージョギングを開催しています。

普段は屋内での活動ですが、今回はメーラプラザを飛び出し、小布施総合公園で身体を動かしました。時折吹く風がとても心地良く心身ともにリフレッシュする機会となりました。

スロージョギングは、事前申込不要でどなたでもご参加いただけます。ご興味のある方は会場に足をお運びください。

※スロージョギングとは、隣の人と話ができる速さで走る運動です。

●●●主な記事●●●

- P2 ハピサポ♡いづなよりお知らせ
- P3 有償サービスについてご紹介
- P4 買い物環境についてアンケート結果
- P5 生活就労支援センター“まいさぽ”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。

飯綱町結婚相談所「ハピサポ♡いづな」に登録しませんか

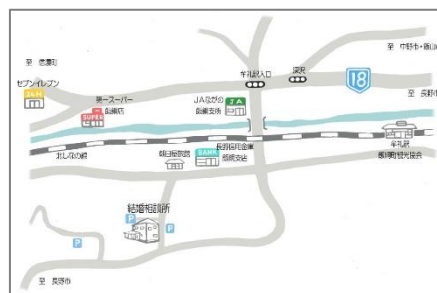
飯綱町結婚相談所「ハピサポ♡いづな」登録者募集！！

本相談所に登録して、素敵な出会いを探してみませんか。

● 開所日	毎週	水曜日	13:30～17:30
		金曜日	15:30～19:30
		日曜日	9:00～18:00

※相談所内の交流スペースは登録者のサロンとしてご利用いただけます。

- 場所 飯綱町牟礼 462-16
- 登録・相談料 無料
- 相談内容 結婚に関する相談
- 対象者 結婚を希望する未婚の男性・女性
- イベント 婚活パーティー
サンクゼール様主催の婚活パーティー
登録者の交流、料理教室、ときめきカフェ
クリスマス会など



長野県マッチングシステムへの登録

ながの結婚マッチングシステム（NAGANO ai MATCH）の登録

- 登録料 2年間 10,000 円 ※必ず、結婚相談所への登録が必要です。
- 登録に必要な物
 - ①写真付きの身分証（運転免許証・パスポートなど）
 - ②戸籍謄（抄）本または独身証明書
※本籍地の市町村が3か月以内に発行したもの。
 - ③プロフィール用の写真データ（スマートフォン等に保存したもの）
※本人の上半身が写ったもの。 ※3か月以内に撮影されたもの。

女性向けキャンペーン実施中

■実施期間

令和4年10月1日から令和5年3月31日まで

■対象者

女性の新規・更新登録者（年齢制限なし）

■登録期間及び登録料

登録期間を1年間として、登録料 3,000 円

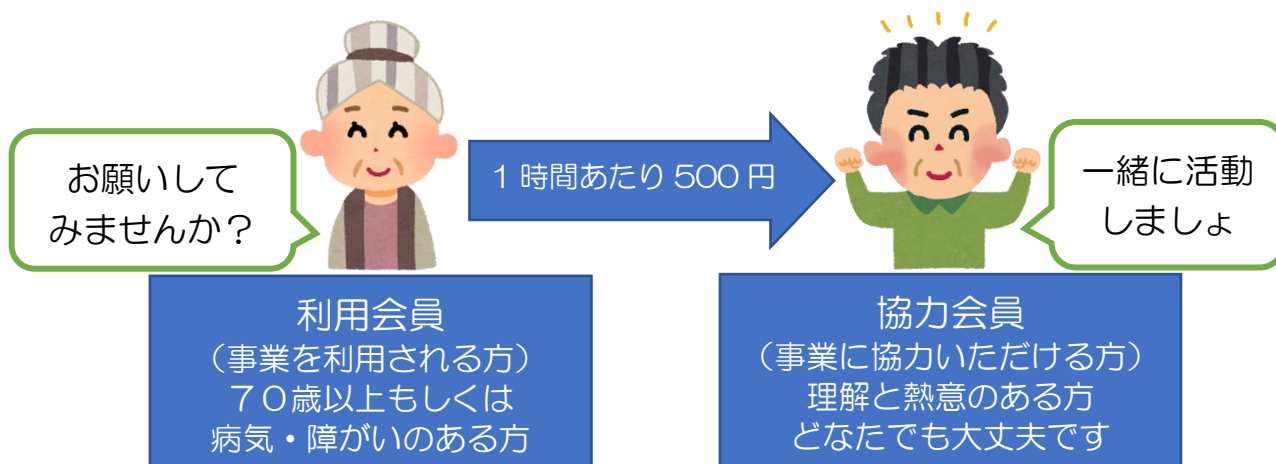


お問合せ先：飯綱町結婚相談所「ハピサポ♡いづな」 電話 080-1345-6034

有償たすけあいサービス 利用会員・協力会員募集！

有償たすけあいサービスとは？

お年寄りや障がい者等が、日常生活で困った時に有償によりたすけあう活動です。
非営利・有償の活動でお願いしやすい・お願いされやすい仕組みを目指しています。



※登録料 年間(4月～3月)500円



などなど、さまざまな暮らしの困りごとのご相談をお伺いします。

【問い合わせ】飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課（253-1001）

町民の買い物環境について、アンケートをとりました

年齢を重ねることで直面する課題の一つとして、「移動」に関する課題があります。私たちの生活の足である自動車は生活を便利にする反面、自動車運転免許証の返納をきっかけに買い物や通院などが難しくなり、不便さが生じることがあります。

こうしたことから現状の買い物環境を把握し必要な福祉資源の参考にするため、町内の高齢者（70歳以上の独居高齢者世帯、75歳以上の高齢者のみ世帯）を対象に調査を行いましたので報告（一部抜粋）します。

買い物手段に「自動車」を利用している方は44%（191名）

自分で車を運転して買い物に出かける方が最も多く、2番目に多かったのは「家族が運転する車に同乗する」でした。「自動車」「バイク」「電動シニアカー」「自転車」等、乗り物を運転して外出する方は全体の50%でした。

また、現状は自分で運転できるため買い物には困っていないという方の中には、「車の運転ができなくなると不安」といった将来の生活に関して不安を感じている方もいました。

あったらいいと思う買い物サービスは「宅配サービス」「移動スーパー」「お店への送迎サービス」

希望する買い物支援について、「宅配サービス」が27%(105件)、「移動スーパー」が21%(79件)、「お店への送迎サービス」が19%(73件)でした。

また、「歩くことが大変」「重いものが持てない」等の回答が多いことから、「宅配サービス」を希望する方が多くいることが推測されます。

新しい買い物支援！移動スーパー「とくし丸」

令和4年9月14日より、移動スーパー「とくし丸」がスタートしました。とくし丸とは、生鮮食品や調味料等を積んだ軽トラックが曜日毎に町内の決められた路線をまわり販売する移動スーパーです。

買い物は生活に必要な行為です。現物を「見て、触れて、選ぶ。」そうしたことがただ買い物をするだけではなく、生活の中に楽しさをもたらしてくれるのかもしれません。

現在の運行状況や利用に関する問合せは第一スーパー飯綱店（TEL253-7020）にお願いします。



移動スーパーとくし丸

生活就労支援センター『まいさぼ信州長野』をご利用ください！

生活就労支援センター“まいさぼ信州長野”は、生活困窮者自立支援法に基づき、設置された「生活全般にわたる困りごとの相談窓口」です。

専門の支援員が相談者の課題を把握し、相談者の状況に応じた支援プランを立てながら、さまざまな支援を行います。

ご相談は無料です。一人で悩まず、まずはご相談ください。

【ひきこもり支援専門の“伴走コーディネーター”が配置されています！】

「伴走コーディネーター」は、ひきこもりなど地域社会の中で孤立し、生きづらさを抱える方に対し、ご本人やご家族に寄り添いながら包括的な支援を提供しています。

《長野県のひきこもりの実態》令和元年6月公表

- ・該当者総数 2,290人
- ・性別 男性が約7割
- ・年代 40歳代以上の中高年層が約6割
- ・ひきこもり期間 10年以上が約4割



【ひきこもり以外のご相談も受け付けています】

困りごとは人それぞれ。「仕事の悩み」「家計の悩み」「生活の悩み」「健康の悩み」など、様々なご相談に対応しています。

【ご相談の流れ】

《受け止めます》あなたの悩みに寄り添いお話をお聞きます。

《整えます》困っていること、課題となっていることを整理します。

《支援します》解決に向けて支援プランを立て、支援を行います。

○生活就労支援センターまいさぼ信州長野 電話 267-7088

長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所庁舎内

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:30～17:00（休日を除く）

○まいさぼ出張相談所 電話 253-1001

飯綱町普光寺 920 メーラプラザ内飯綱町社会福祉協議会（担当 佐藤）

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:30

こんにちは「居宅介護支援事業所」です

居宅介護支援事業所にはケアマネジャーが在籍しています。「ケアマネ」といったほうが耳馴染みがあるでしょうか。

私たちの仕事は介護を必要としている方が望む生活を飯綱町で送るにはどうしたら良いか、ご本人・ご家族と一緒に考え、関係者とも連携・調整をしていきます。

さて、自分が「望む生活」を言葉にすることはできますでしょうか。どう生きたいのかはどう死を迎えたいのかと同じこと、と話される方もいます。限られた最期の時間をどのように過ごしていくのか。最期の時は家で過ごしたい、入院したい、痛くないようにしてほしい、家族と一緒に過ごしたい、などなど…その思いをその時に伝えられればいいのですが伝えられない場合もあります。

元気なうちに、医療や介護が必要となったときのため自分が「望む生活」を、ご家族や親しいご友人、医療、介護の関係者など身の回りの方に伝えていただければ、少しでもその思いに寄り添えるようお手伝いをしていきたいと思えます。



※介護に関するご相談受け付けております。

飯綱町社会福祉協議会
居宅介護支援事業所
(電話) 253-2680

SUN

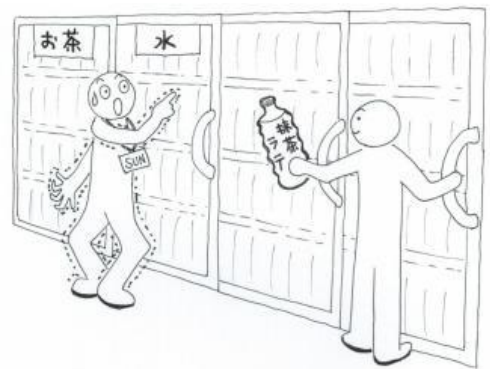


のあれこれ。

女性のご利用者さんと8年ぶりに再会し一緒に食事に行きました。再会を喜んでしたのは私だけかな…とちょっと心配しましたが、お出かけの予定を伝えると一瞬笑顔が見られ私はホッとしました。

彼女の好きなラーメンを食べた後、コンビニに寄り飲み物を買いました。彼女はなんと…抹茶ラテを買いました。どうしてこんなに驚くかといいますと、彼女は水が好きな人だと思い込んでいたからです。(いつも水以外は選んだことがなかったのです。)

お年頃の女性の好みは変わる。8年間で色々な経験したんだなあ～。彼女の好みの変化を嬉しく思うのと同時に、きっと前と同じだろう!と思っていた私の柔軟性の無さを反省…。それでも、記憶の更新ができ、幸せな再会でした。





いいづな、いいまち、ボランティア通信



これまで北部高校 2 学年、ヒマワリを咲かそ〜会を中心に参加してきた福島ひまわり里親プロジェクト。

先日、乾燥させたひまわりの茎を活用して、グループホームわが家の畑でじゃがバタ大会を開催しました。（ちなみに社協就労サポート事業で育てたじゃがいもを使用！高校生にも大好評でした！）

じゃがいもを火にかけている間、グループホームわが家のご利用者やボランティアの方々にご協力いただき種取り作業を行いました。高校生がリードし、ご利用者から優しい声をかけていただきながら、りんごコンテナ 5 箱分のひまわりの種を取ることができました。

小雨で寒い日でしたが、みんなで火を囲み、交流しながら楽しい時間を過ごすことができました。ひまわりの活動を通じて様々な交流の輪が広がっています。



種取り！

お腹いっぱい
食べました！



寄付欄

若井田	真理子 様	麦茶
久保	桂子 様	カラーボックス2個
匿名	様	100,000円
匿名	様	食品多数
匿名	様	衣類
匿名	様	ポータブルトイレ式

今後の予定

11月	2日(水)	スロージョギング
	3日(木)	ナイトウォーキング
	7日(月)	スポーツウェルネス吹矢
	10日(木)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	12日(土)	てんぐカフェ
	16日(水)	スロージョギング
	17日(木)	ナイトウォーキング
	21日(月)	オレンジカフェ
		スポーツウェルネス吹矢
	24日(木)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	26日(土)	てんぐカフェ



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。

飯綱町社協 HP



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 有償たすけあいサービスの対象者は？
ヒント：3ページを読んでみよう！
- ② 曜日ごとに町内の決められた路線をまわり販売する移動スーパーをなんという？
ヒント：4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



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。



東京・八王子市の紅葉の名所、高尾山に登ったことがある。山頂付近のお寺「薬王院」には「飯縄大権現」と書かれた大きな石碑がある。「何故東京に飯縄？」と、私は故郷の飯縄山のことを思い出したが、飯縄山も高尾山も修験道の山、修験道といえは天狗、その程度しか想いが至らなかった。その疑問を後日ふと思い出して本を調べたら、高尾山の飯縄権現のルーツは長野県の飯縄山である、と書かれているではないか。そもそも飯縄権現とは飯縄山が発祥の神仏習合の神で、妖術に長けているという。それが広がり各地に飯縄権現を祀る寺社ができたのだとか。インターネットで調べると、足利義満や武田信玄も飯縄権現を信仰、上杉謙信に至っては兜の前立に飯縄権現像を採用するほどだった、という。漫画「るろうに剣心」にも飯縄の名を冠する技が描かれている、のとこと。昔も今も飯縄権現は霊験あらたかな神なのだろうか。詳しくは本紙「新ささらばさら」著者の小林さん作画の「まんが飯綱今昔物語」や、いづなコネクト公式サイトなどもご覧いただきたい。

中央自動車道を東京に向かい、交通情報でお馴染みの小仏トンネルを抜けると最初に目に入る八王子市のカントリースサイン、そこにも天狗が描かれている。麓の中央線高尾駅のホームには大きな天狗像が鎮座している。霊山山麓の古い木造駅舎といい、ホームの天狗像といい、まるで牟礼駅を思わせる。故郷の歴史を知ると旅も楽しいよ。