

ふれあいほっと 十たふかしほ

題字

三水小学校 1年

2022

12/30

No.201

FUREAI POKETTO



いきいきサロン

いきいきサロンは月1回くらいの頻度で、地域を拠点に参加者同士が協働で企画し、共に運営していく楽しい仲間づくりの活動です。活動内容は、お茶のみ、健康体操、創作活動とさまざまに皆さんと楽しい時間を過ごします。

サロンに参加することで「健康になる」「仲間ができる」「情報通になる」「地域づくりができる」等さまざまな効果が期待されます。

今年度新たに2地区のサロンが立ち上がりました。誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指していきましょう。

●●●主な記事●●●

- P2 「いづな保健室」のご紹介
- P3 事業所紹介
- P4 成年後見制度のご案内
- P5 各種教室開催のご紹介
メーラプラザ特別企画事業のご案内
- P6 サンクゼール婚舌パーティー開催のお知らせ
- 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。

ボランティアグループ

町の保健室「いいづな保健室」

町の保健室は、学校の保健室のように、町の中にも何でも相談ができ、ふらっと立ち寄れる保健室が必要だと考え活動を始めました。身体や心の心配ごと、また、学校や家庭、生活の中のちょっとした困りごとをスタッフと一緒に話す場所として「一人で悩まないで」を合言葉に活動しています。

「心配ごとがあるの…でもなかなか話せなくて」「夜、眠れなくて…」など小さなことも気軽に話をしてくださる方が多くいます。病院に行くほどではない、けれどちょっと話をすれば気持ちが楽になる、友人関係が良くなるなど、少しお手伝いできればと思います。

「いいづな保健室」は体や性の学習も応援しています



おでかけ保健室

「学びの保健室」では「性教育は赤ちゃんから」をテーマに、若いお母さんたちと一緒に幅広い年齢層の性の学びについて語る会を行いました。

また「おでかけ保健室」では、てんぐカフェ等に訪問し、小中学生と一緒に心や体について学んでいます。

保健室の活動を地域校である北部高校の1年生に紹介させていただきました。

また、町の中にメーラプラザやZQのような素敵な場所があることをお話したところ、すでに利用したことがある生徒からは「Web環境がとてもよく、素晴らしい場所でした。」と感想がありました。

温もりのある居場所があるって嬉しいですね。



北部高校の教室にて

【時間/場所】 毎週金曜日 午後/ZQ
毎週水曜日 午後/メーラプラザ
※予約優先※相談無料

【電話】 080-1165-7277

【メール】 hoken1127@gmail.com

【スタッフ】 羽田、池田、唐木田

年齢に関係なくどなたでも
気軽にお越しください



「さみずの郷」で脳と身体を若返らせましょう

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、ご利用者にいつまでも健康で、楽しんでいただけるよう季節の行事もプログラムに取り入れています。

10月は運動会の時期ですので、さみずの郷ミニ運動会を行い、大いに盛り上がりました。日頃から積極的に身体を動かしているため、スカットボール、輪投げ、パン食い競争など、運動会の種目を難なくこなしていました。

また、工作にも取り組み、その作品をふれあい広場等に出展し、来訪の方にお楽しみいただきました。工作によって手先を動かすことで、脳の血流が良くなり認知症予防の効果があります。

さみずの郷で、運動と工作による認知症予防並びに身体の健康を維持しませんか。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！

さみずの郷（電話：253-8882）



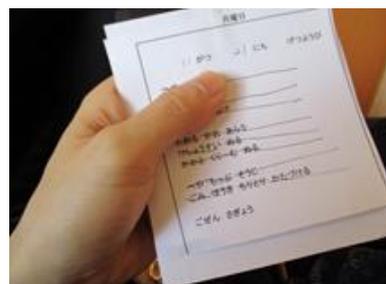
あおぞらスケッチ

社会福祉法人林檎の里 あおぞら

あおぞらを利用いただいているご利用者の中には、耳で聞くよりも目で見た方が情報を理解し易いという人が多くいます。

例えばどこかへ外出する時に、誰とどこへ行き、何をするのか口頭で話すのではなく、時系列を文字で書き出して提示したり、毎日の活動の流れを文字だけでなくイラストや写真も入れて提示したりします。活動の内容に急な変更があった場合も、変更内容を分かりやすく提示することでスムーズに受け入れていただくことができ、安定した生活に繋がります。

ご利用者それぞれに合わせて必要な情報を提示し、安心してお過ごしいただけるよう支援を続けていきたいと思っております。



『成年後見制度』をご活用ください！

成年後見制度は、認知症・知的障害・精神障害などのために判断能力が十分でない方の権利や財産を守る制度です。

○**法定後見制度**：ご本人の現在の判断能力の程度によって、家庭裁判所が「後見」「保佐」「補助」の3つの類型から支援する人を選任する制度です。

○**任意後見制度**：ご本人の判断能力が十分あるうちに、将来に備えて任意後援人を決め、支援してほしいことについて公正証書で契約を結んでおく制度です。

【 成年後見制度に関する疑問やお困りごとはありませんか 】



- ・成年後見制度ってどんな制度なの？
- ・どんな時に利用できるの？
- ・成年後見人はどんな仕事をするの？
- ・手続きにはいくら位の費用がかかるの？
- ・申立てをしたいんだけど、まず何をしたらいいの？
- ・親の預金を引き出そうとしたら「本人か後見人でないとだめ」と言われ、手続きができなかった。
- ・子供がいないので、将来認知症になったら信頼できる人に財産管理をお願いしたい。

当会では法人後見事業を実施しており、制度や実際の申立て手続きに関するご相談に「**長野市成年後見支援センター**」と連携して対応しています。

また、いきいきサロン等で制度について分かりやすく説明する講座『成年後見制度がスッキリ分かるお話』もあります。

ご相談の費用は無料です。下記までお気軽にご相談・お問い合わせください。

【 相談窓口 】

※どちらの窓口も来所・訪問による相談をご希望の場合、ご予約をお願いします。

○**長野市成年後見支援センター** 電話 225-0153

月曜日～金曜日 8：30～17：15（祝日、年末年始除く）

※**長野市成年後見支援センター**とは、長野市が令和3年4月から設置した成年後見制度全般（相談、申立、後見人活動）に渡って支援する機関です。飯綱町にお住いの方もご利用できます。

○**飯綱町社会福祉協議会 法人後見担当** 電話 253-1001

飯綱町普光寺 920 メーラプラザ内

月曜日～金曜日 8：30～17：30（年末年始除く）

もっと便利に楽しく！ドコモスマホ教室

飯綱町にお住いの高齢者等を対象にスマホ教室を開催します。スマホの使い方が分からない、もっと使えるようになりたいという方はぜひご参加ください。

期 日 1回目：令和5年1月18日水曜日／2回目：1月19日木曜日

時 間 (両日)13時30分～14時30分

会 場 メーラプラザ 地域交流室（飯綱町普光寺920）

内 容 1回目：活用編：LINEをはじめよう
2回目：応用編：マップを使いこなそう

各回終了後、ご希望者を対象にマイナンバーカード作成のサポートも行います。

定 員 各教室16名まで

持 ち 物 筆記用具、スマートフォン（ご自分が使っている機種）

申 込 み ①氏名②電話番号③参加希望の教室を下記連絡先にご連絡ください。

申込締切 (両日)1月11日水曜日

備 考 ドコモ以外の携帯会社をご利用の方も参加いただけます。
感染症予防対策にご協力ください。

専門のトレーナーによる集合型体操教室に参加しませんか

メーラプラザを会場に下記の日程で開催しております。参加をご希望の方は会場にお越しください。

開 催 日 ①第1・3火曜日／②第2・4木曜日（1/3(火)・3/21(火)は休み）

時 間 【①②共通】午前9時30分～午前10時30分

内 容 ①基本クラス／②イス体操クラス

持 ち 物 上履き、飲み物、タオル

備 考 感染予防対策にご協力ください。

基本クラス：運動強度高め
イス体操クラス：運動強度低め

※本ページに関する問合せ・連絡先は飯綱町社会福祉協議会地域福祉課
（電話：253-1001）までお願いします。

メーラプラザ特別企画事業

「ウィンターアート展」&飯綱中学校「書き初め展」を同時開催します



夏に開催し、多くの皆様にご覧いただいた「サマーアート展」に続き、「ウィンターアート展」と飯綱中学校「書き初め展」を以下の日程で同時開催します！町内の福祉施設や、フリースクール、ボランティアグループなどで活動をしている皆さんの作品と、飯綱中学校の書き初めを展示します。

ぜひ会場にお立ち寄りください。

日 程：令和5年1月18日（水）～1月24日（火）まで

会 場：メーラプラザ ホール

時 間：午前9時～午後5時まで

サンクゼール婚活パーティー開催のお知らせ

飯綱町結婚相談所「ハピサポ♥いいづな」では、(株)サンクゼールのご協力をいただき、1月から3月の間、『サンクゼールの婚活パーティー』を開催します。

この冬、あなたにとって素敵な出会いがあるかも♪

開催日時

1月28日(土)

開始 12:00

2月25日(土)

開始 12:00

3月18日(土)

開始 17:30

- 会場：ワイナリーレストラン・サンクゼール（飯綱町芋川 1260）
- 受付場所：男性（チャペル）、女性（レストラン）
- 受付時間：各回 30 分前
- 料金：男性 6,000 円（税込） 女性 3,000 円（税込）
- 定員：男性・女性ともに各回 16名限定
- 参加条件：25～45 歳の独身男女



【無料送迎バス（予約制）】

長野駅東口ユメリアバスパーク

1月28日(土) 2月25日(土) ⇒ 10:50 バス発

3月18日(土) ⇒ 16:20 バス発

【その他】

※応募者多数の場合は抽選となります。各回、開催日の5日前までに抽選を行い、落選された方のみにご連絡をさせていただきます。当選された方にはご連絡をいたしませんのでご承知おきください。

※当選後、開催日3日前よりキャンセル料がかかります。

※感染予防対策を十分に行いながら開催させていただきます。お食事中以外はマスクの着用をお願いいたします。

※受付時の検温・消毒、ならびに感染症予防対策の徹底にご協力をお願いいたします

【ご予約・お問合せ】

ワイナリーレストラン・サンクゼール

Tel026-253-8070

www.stcousair.co.jp/valley/



主催：ワイナリーレストラン・サンクゼール

共催：飯綱町社会福祉協議会

ナイトウォーキング冬期間の開催時間・会場変更について

健康づくりを目的に毎週木曜日 18 時から実施しているナイトウォーキングについて、冬期間（3月末迄（予定））の活動時間・会場が下記の通り変更になります。申込は不要、参加をご希望の方は会場にお越しください。

開催日時 毎週木曜日 17 時 45 分～18 時 45 分（年末年始はお休み）
 会場 メーラプラザ（飯綱町普光寺 920）
 内容 ウォーキングやインターバル速歩等

マイクロバスの貸出サービス中止について

飯綱町社会福祉協議会で貸出をしているマイクロバスについて、冬季期間（1 月 1 日～3 月 31 日）は中止させていただきます。よろしくお願いいたします。

あげますください

■あげます

- ・シルバーカー 1 台

詳細は飯綱町社会福祉協議会（電話）253-1001 までお問い合わせください。



寄付欄

社会福祉法人

林檎の里様 ポカリスエットイオンウォーター 2ケース
 ボディメントドリンク 2ケース

仲俣孝志様 米 100kg

匿名様 米 30kg

匿名様 米 180 kg

匿名様 もち米 20 kg

匿名様 玄米 30kg、白米 35kg

匿名様 かぼちゃ 3箱

匿名様 そうめん、ひやむぎ 他食品

匿名様 白菜、小豆、大豆

匿名様 りんご 3箱

匿名様 りんご 8箱

匿名様 りんご 8箱

匿名様 車椅子 1台

今後の予定

1 月	5日(木)	ナイトウォーキング
	12日(木)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	14日(土)	てんぐカフェ
	14日(土) ～15日(日)	があたく塾
	16日(月)	オレンジカフェ
		スポーツウェルネス吹矢
	18日(水)	スロージョギング
	19日(木)	ナイトウォーキング
	26日(木)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	28日(土)	てんぐカフェ



社協ってなんだ？
 きになる方は右記よりアクセスできます。
 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 12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 メーラプラザを会場に令和5年1月18日(水)~24日(火)まで開催されるウィンターアート展と飯綱中学校「00000」。○に入る言葉は?
ヒント: 5ページ
- ② 健康づくりを目的に開催しているナイトウォーキング。冬季期間の開催日時は?
ヒント: 7ページ

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。

応募方法

<p>おもて ハガキ表</p> <p>389-1206</p> <p>いいづなまちふくこうじ 飯綱町普光寺920</p> <p>いいづなまちしゃかいふくしきょうぎかい 飯綱町社会福祉協議会</p> <p>「クイズコーナー」</p>	<p>うら ハガキ裏</p> <p>こた じゅうしょ ・ 答え ・ 住所 なまえ でんわばんごう ・ 名前 ・ 電話番号 こんげつごう かんそう ・ 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、1月20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 ぞくばい



りんごのつぶやき

昨年九月の台風十五号で大きな被害が発生した静岡市へ、災害ボランティアセンターのお手伝いに行ってきた。被災地域を車で案内してもらったが、山間部を除いて全壊家は少なく、一見すると大きな被害は分からなかった。しかしある独居高齢者宅に上がらせてもらったところ、室内には床上五十 cm 程度の浸水跡がくっきり残り、壁の断熱材は水を吸ってカビも発生、床下には泥も残っている。これでは健康に良くないが、このお宅は浸水後一か月以上経ってようやく補修工事を決断したとのこと。浸水地域には同様な例が多いようだ。その理由として地元社協の方は「特に高齢被災者の場合、自分の年齢や金銭負担を考えると補修工事に踏み出せない」「行政の助成制度を使えることが知られていないようだ」と話していた。そこで静岡市災害ボランティアセンターでは、浸水した家は補修しないと健康に良くないこと、工事に助成制度が使えること、工務店関係者がボランティアで床下乾燥作業を行っていることなど、チラシを作り、自治会の協力でPRしていた。

災害時の助け合いという炊き出しや泥まみれで力仕事をやるイメージが強いが、被災者の生活再建に役立つ情報を伝え、相談に乗るのも立派な助け合い活動だと感じた。