

1/31

2023

No.202

FUREAI POKETTO





温泉プラン【昼食・温泉】







観光プラン【長野県立美術館】



商品券プラン

在宅介護者リフレッシュ事業

在宅介護者リフレッシュ事業は、在宅で要介 護1以上の方を介護している方を対象に、介護 者相互の交流や日ごろの介護疲れの軽減を目的 に開催しています。

多くの方が参加できるように、「温泉プラン」 「体験プラン」「観光プラン」「商品券プラン」と 様々なプランをご用意しています。

また、新型コロナウイルス感染対策として、開催時間短縮や人数制限をしていますが、同じプランの開催回数を増やして対応しています。

今後も在宅で介護している方に喜んでいただ けるよう、実施していきます。

●●●主な記事●●●

- P2 赤い羽根共同募金のご報告
- P3 年末特別企画開催のご報告
- P4 事業所紹介
- P5 日常生活自立支援事業のご紹介
- P6 スマホ教室・体力測定会開催のご案内
- 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)



赤い羽根共同募金 「じぶんの町を良くするしくみ」

令和4年度実績 総計 2,897,682円

赤い羽根共同募金で集まった募金の約80%は、募金をいただいた地域で使うことができ、飯綱町では福祉車両の貸出や広報誌の発行、高齢者世帯へのお弁当配達などの福祉事業に活用されています。残りは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や、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使われます。

募金の趣旨をご理解いただき、引き続き皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

◆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	地区名 金額		金額	
平出	123,050	牟 礼	155,000	
番匠	31,000	小 玉	79,000	
福井団地	422,488	西黒川	89,500	
福井	50,000	東黒川	116,000	
四ツ屋	39,000	袖之山	54,000	
坂上	94,000	地蔵久保 16,000		
栄 町	89,000	坂 口 14,000		

地区名	金額	地区名	金額
高坂	46,000	御所之入	40,000
夏川	35,000	若宮	13,550
野村上	68,500	堀越	7,000
北川	24,000		3,000
上村	19,000	谷	54,000
東高原	36,050	川西	93,110
横手	25,000	川北西部	32,000
中宿	37,000	川北東部	47,000
古町	42,000	原一	23,000
普光寺西部	86,134	原二	46,000
普光寺中部	68,000	原三	49,000
普光寺東部	114,600	川谷	31,000
深沢	32,000	上赤塩	73,900
寺 村	43,000	毛 野	78,500
町	41,000	下赤塩	40,000
中峯	40,000	東柏原	30,800
田中	28,500	奈良本	31,000
中村	35,500	扇平	11,500

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。 飯綱町社協 HP



年末特別企画「フードパントリー」実施しました

皆さん「フードパントリー」はご存知でしょうか?

「フードパントリー」とは、誰もが食に困ったときに無償で食の支援が受けられ る活動です。フードパントリーで配付する食品は、フードバンクやフードドライブ

で集まった家庭で余っていた食品、地元企業 や農家等から提供を受けた食品です。

本会ではフードバンク・フードドライブ事 業に取り組んでいます。今年はたくさんの 「お米」の寄付がありました。そこで、ボラ ンティアのみなさんのご協力のもと、12月 28日(水)に年末特別企画として"お米の 配付""天ぷら蕎麦&カレーの提供"を行い ました。結果、26世帯72名の皆さんにお 届けすることができました。



お手製力レー調理中♪

<フードバンク事業・フードドライブ事業>

食品ロス削減と必要としている方に食品をお届けすることを目的に行っていま す。ご家庭で利用されずに眠っている食料品や、企業や農家等で食べられるにもか かわらず廃棄予定の食品がありましたら、メーラプラザ(普光寺 920)までご持 参ください。

食料品は次の条件を満たすものをお受けしております。

- 賞味期限が明記され1か月以上あるもの未開封のもの
- 包装や外装が破損していないもの
- 常温保存できるもの
- 日本語標記されているもの
- ※野菜、果物等の生鮮食品は上記の限りではありませんが、事前にご連絡をお願い します。

<フードパントリー>

食料品の支援をご希望の方は下記までご相談ください。現在お困りの状況を聞き 取りの上、食料品を無料で提供いたします。

【連絡先】飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 (電話)253-1001 フードバンク担当:福澤 フードパントリー担当:佐藤 月曜日~金曜日 午前8時30分から午後5時30分まで

ふれあいの園のかわら版~認知症編(寄り添い)~

「おら飯食べてないんだ!」さっき食べたのに…。

こんなことを言われたとき皆さんならどう答 えますか?

「さっき食べたじゃない!」と思わず言いた くなってしまいますよね。認知症の方と話すと き、ついつい「事実」に基づいた答えを伝えが ちです。でも、認知症の方からするとご飯を食 べてない事が「真実」なのです。皆さんもご飯 を食べてないのに「さっき食べたでしょ!」と 言われたら、怒りや悲しさを感じると思いま す。怒りたい気持ちを抑えて、「食べてないん だね」と相手の思いを一度受け止めて伝えてみ てください。その後に「お腹すいているの?」 とか「用意する?」など、「気持ち」に寄り添 った声をかけてみてください。もちろん声をか けたから必ずうまくいくというわけではありま せんが、これは認知症の方に限らず、自分の気 持ちを分かってもらえたと感じると人は安心す ることが出来るからです。

他にも困りごとなどございましたらお気軽にふれあいの園にお声がけください。



作品には粒状の緩衝材を再利用しています!

デイサービスセンターふれあいの園 (電話) 253-8510

職員募集

ふれあいの園・むれデイサービス センター・訪問介護事務所・グル ープホームわが家で働いていただ ける介護員を募集しています。

【お問合せ】

飯綱町社会福祉協議会 総務課 (電話) 253-8456 担当 山浦

ニチイケアセンター 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 ないため、毎月利用者様と一緒にセンター内の 飾りを作成しております。

今回は「クリスマスリース」を飾り付けました。一人ひとり個性豊かなリースでセンター内を彩ってくださいました。



にちじょうせいかつじ り つ し え んじぎょう

ご存じですか? 「日常生活自立支援事業」

この事業では、高齢者や障がい者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して自立 した生活が送れるように、福祉サービスの利用などに関わる相談やお手伝いをし、 その生活を支援します。

現在3名の方がご利用されています。

【こんな時にご相談ください】

- 介護保険サービスや障害福祉サービスを利用したいけれど、 手続きが分からない
- 介護保険関係の書類がたくさんくるけど、どうしたらよいか 分からない
- •銀行に行ってお金をおろしたいけれど、自信がなくて誰かに相談したい
- 計画的にお金を使いたいけど、いつも迷ってしまう
- 最近物忘れが多くて預金通帳をちゃんとしまったかいつも心配

【対象となる方】

認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで判断能力が十分でないため 日常生活での福祉サービスのご利用や、金銭管理などがうまくできない方

【費用はかかるの?】

- ご相談は無料です。ご相談や支援計画の作成にかかる費用はすべて無料です。
- ・生活支援員(※)がお手伝いするときに利用料と交通費がかかります。 利用料金は1時間当たり1,000円、交通費は1km当たり20円です。
- ※生活支援員とは、契約の内容に沿って定期的に訪問し、お手伝いをする人

【ご利用方法】

相談の受付:下記問合せ先にご連絡ください。

打ち合わせ:担当者がご自宅等にお伺いして、ご事情をお伺いします。

契約書・支援計画作成:困っていることや希望をお聞きして、どのようなお手伝

いをどれくらいの頻度で行うかなどを一緒に考えます。

支援の開始:契約締結後、支援計画に添ってお手伝いを開始します。

- ★日常生活自立支援事業について、詳しく知りたい方は下記までご連絡ください。
- ★ご相談にあたっては、プライバシーに配慮し、秘密を守ります。お気軽にご相 談ください。

【お問合せ】飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話 253-1001 担当 佐藤

スマホをもっと便利なものに!ドコモスマホ教室開催

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。スマホをもっと活用 したい方はぜひご参加ください。

なお、スマホ教室終了後、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。

日 時 1回目: 令和5年2月13日(月) 午前10時~11時

2回目:2月 14日(火) 午前 10時~11時3回目:2月 16日(木) 午前 10時~11時

4回目: 2月17日(金) 午後 2時~ 3時

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 を楽しもう(ステップ2)

2回目:基本編 インターネットを使おう

3回目:基本編 アプリを楽しもう

4回目:応用編 災害に備えよう

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 先 飯綱町社会福祉協議会地域福祉課(電話:253-1001)

申込締切 全教室2月6日(月)までにお申込みください。

備 考 **ドコモ以外の**携帯会社をご利用の方もご参加いただけます。

定員になり次第、受付を終了いたします。

感染症予防対策にご協力ください。

春に備えよう!体力測定会開催のお知らせ

冬期間は、体を動かす機会が減るため筋力が低下しないように注意が必要です。春に向けて自分の体力を知り、自身の健康維持に努めていただけるように下記の通り体力測定会を開催します。

開催日時 令和5年2月15日(水) 午前9時~11時

会 場 JA ながの飯綱支所 エントランス (飯綱町普光寺 937)

申 込 み 不要。直接会場へお越しください。

内容

• 体力測定

→5 分程度で筋力やバランス能力等の測定を行います。左記の結果から 転倒リスクが分かります。測定結果はその場で測定者にお渡しします。

• 体組成測定

→2~3分程度で身体の部位別の筋力や体脂肪、基礎代謝等を測定します。測定結果はその場で測定者にお渡しします。

飯綱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

今年度も飯綱町ボランティア連絡会では、被災地支援活動をはじめ様々な活動に取り組んできました。

学用品を集めて必要な方へバトンタッチする「学用品リユース実行委員会」や絵手紙を通じて多世代と交流を図る絵手紙「結の会」など町内で活動する 14 団体の取り組みを展示します。 ぜひお出かけください。

•期 間:令和5年2月22日(水)~2月26日(日)

・会 場:メーラプラザ ホール

・時 間:午前9時~午後5時30分まで ※最終日は午前12時まで

・問合せ:飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課(電話) 253-1001



いいづな、いいまち、ボランティア通信



飯綱町日赤奉仕団は、防災意識を高めるため町内の防災訓練に参加したり、中学校や福祉事業所で炊き出し訓練を実施しています。

また、病気やけがの応急手当に必要な知識と技術を習得する ため救急法講習会も積極的に受講しています。

この度、皆様にご寄付いただきました日赤活動資金より災害に備えるため折りたたみ式ヘルメットを 10 個購入しました。

今後も災害時に安全を確保した上で、応急処置や炊き出しなど地域や人に寄り添った活動ができるように準備を進めます。



<u>寄付欄</u>

永井正幸様 トマトケチャップ 40 個

仲俣孝志様 米 100 kg

匿名 様 30,000円

匿名 様 5,000円

匿名 様 米 90 kg

匿名 様 米 25 kg、りんご1箱

匿名 様 りんご1箱

匿名 様 嘉六もち、食料品多数

匿名 様 食品(9,959円分)

匿名 様 食品(4,162円分)

差し上げます

■シャワーチェアー 詳細は飯綱町社協 地域福祉課 (電話)253-1001 までお問い合 わせください。



今後の予定

2日(7 6日(7 9日(7 2 月 11日(15日(16日(20日(23日(23日(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)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	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)	オレンジカフェ
		スポーツウェルネス吹矢
	22日(水)	わらび会
	23日(木)	ナイトウォーキング
	25 U(+)	てんぐカフェ
	25日(土)	サンクゼール婚活パーティー

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 令和5年2月15日に行われる体力測定会の開催場所は?ヒント:6ページを読んでみよう!
- ② 絵手紙を通じて多世代と交流することを目的に町内で活動している団体の名前は? ヒント: 7ページ

景 品

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。

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。 ぜひご応募ください。

応募方法

ハガキ*装^で 389-1206

版綱町舎光寺920 版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
- こんげつごう かんそう今月号の感想など

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、2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。



給できるようにしたい 輸入すれば良いってものじゃない」と話 米は今の現金と同じだった」「外国から安く 伸び、やがて穂も出て、こうべを垂れる稲 想となり、 ともあったけど、 こ感じた。 こんなことを感じたのは 「本当にこれで大丈夫か?」と心 生前、父が農作業の合間や夕食時に、「昔、 田植え直後は、 と推奨され たことを思い出した。 い新米を食することができた。 小学生以来かもしれない。 つくづく稲の成長力って凄い た経済も生活も、 苗がほぼ水に沈む状態で 少しずつ分けつして丈も 「輸入すれば良 秋には 円安や 配したこ 何十年

械の おまけに手取り足取りの指導までしてい 機材がほとんど無くても米作りができた。 から買った。 いこなすのは難し く借りれるものはすべて借り、 し迄は全てやってもらった。 ば、 去年、 借用と併せて技術的な指導もお願い 機械の借用とはいっても、 近所の方が所有するものを借り、 自家用の米が全て賄えた。 はぜ掛け棒も借りた。 い趣味で米作りを始めた。 いので、この方に田おこ 苗は協業組 おかげで資 自分でも とに

リんごのつぶやき 動

≪発行≫ふれあいぼけっと編集委員会(事務局:飯綱町社会福祉協議会) 〒389-1201 長野県上水内郡飯綱町大字芋川 181 電話: 026-253-8456 FAX: 026-253-2907 Eメール iishakyo@ii-shakyo,or.jp HP http://ii-shakyo,or.jp

しかない