

ふれあいま/た

題字

牟礼小学校1年

まつおか ももか

2023

5/31

No.206

FUREAI POKETTO



健康麻雀同好会

健康麻雀同好会は、「飲まない、吸わない、賭けない」をモットーに、多世代交流施設(メーラプラザ)を会場に第1・3・5金曜日に活動しています。

麻雀のやり方を知りたい！地域の方と楽しく交流したい！何か新しく始めたい！そんな方はぜひご参加ください。

麻雀が初めてという方には初心者向けのゲームもあります。

☆6月の開催日 2・16・30日

●●●主な記事●●●

- P2 地域福祉フォーラム開催のお知らせ、幼児安全法講習会開催のご案内
- P3 メーラプラザ特別企画事業のご案内ほか
- P4 健康寿命延ばし講座のご案内
- P5 アルミ缶収集のお願い
- P6 事業所紹介
- P7 ニューフェイス、今後の予定ほか
- P8 りんごのつぶやき、ささらばさらほか

第 18 回 地域福祉フォーラム開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大により、地域の様々な取組みが中止や規模縮小を余儀なくされ、これまでに築かれた人と人との関係やつながりの希薄化が懸念されています。

そこで、今回は「ポストコロナ 新時代の地域づくり(仮)」をテーマに酒井保氏を講師にお招きしてお話しいたします。

- 日 時 令和5年6月14日(水) 13:30~15:30
- 会 場 飯綱町民会館 ホール
- 対 象 町内在住、町内在勤、町内の地域活動に参加されている方
- テーマ ポストコロナ 新時代の地域づくり
～いま一人ひとりができること～(仮)
- 講 師 ご近所福祉クリエイター 酒井 保 氏
- 参加費 無料
- 主 催 飯綱町・飯綱町社会福祉協議会



※詳細は、6月4日(日)新聞に折り込みのチラシをご覧ください。

※事業上の理由(重症化リスクが高い方の来場が想定されるため)により、マスクの着用にご協力をお願いいたします。

問合せ 飯綱町社会福祉協議会(電話 253-1001) 担当: 町田

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・救命手当の方法などの知識と技術を学ぶことができます。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5年6月19日(月) 10時30分~11時30分
- 【会 場】飯綱町子育て世代支援施設(子育て支援センター) 大字牟礼1987
- 【講 師】日本赤十字社長野県支部 専門講師
- 【定 員】15名 ※切: 6月12日(月)
- 【持ち物】筆記用具
- 【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、マスクの着用にご協力をお願いいたします。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。

託児付き!
先着8名

お申込みの際に
お知らせください

🐰 メーラプラザ特別企画事業 🐰

ふわふわラベンダーボール®作り講座



【参加者募集のお知らせ】

長野県北信地域で栽培された綿とラベンダー、羊毛、アロマオイルを使用して、癒しのマスコット「ふわふわラベンダーボール®」を作る講座を開催します。

「誰にでも作れる」がコンセプトの講座。優しい気持ちやワクワク感など、参加者の皆様の色々な気持ちを一緒に味わいながら、ふわふわラベンダーボール®を作ります。

参加者、講師、スタッフが、ほっこり笑顔になれるような時間を共有しましょう。皆様のご参加をお待ちしております！！

【日時】 令和5年6月27日（火）
午後1時00分～3時00分（約2時間）

【対象者】 町内にお住いの方

【参加費】 500円／おひとり

【定員】 15名（先着順）

【会場】 メーラプラザ ホール（普光寺920番地）

【予約・問合せ】 メーラプラザ（217-0345）にご連絡ください。



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10892枚の牛乳パックと18品の食品が集まりました。集まった牛乳パックは、トイレットペ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。ご協力ありがとうございました。



次回の
牛乳パック回収は
10月の予定です！

「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29日(木) 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～	飯綱病院 伊藤 一人 院長
2	7月 4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？～	長野県栄養士会 馬島 園子 氏
3	7月18日(火) 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～	長野県栄養士会 馬島 園子 氏
4	8月 9日(水) 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22日(火) 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 5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19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 3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1 ～地域の中で仲間づくり～	飯綱町保健福祉課 藤木 康弘 氏
9	10月11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2 ～スロージョギング～	信州上田知-ジ ヨ-ツカ @カブ 代表 高野 秀樹 氏
10	10月25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 ～スポーツウェルネス吹矢～	スポーツ吹矢振興協会 轟 研一 氏
11	11月10日(金) 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(普光寺920)
※10月11日のみ牟礼B&G体育館です。
定 員：各回15名
参加料：1～11回 無料

申込み先：飯綱町社会福祉協議会
地域福祉課
電話 253-1001

飯綱町(介護保険事業特別会計)受託事業

アルミ缶収集のお願い

日頃、住民の皆さまには社会資源のリサイクルのため、アルミ缶の収集にご協力をいただきありがとうございます。アルミ缶はリサイクル性に優れており、アルミ缶からアルミ缶へ何度も生まれ変わる資源です。

集まったアルミ缶を、アルミ缶プレスボランティア、消費者の会、商工会女性部、NPO法人SUN、そして北部高校の生徒の皆様が、プレス機を使って箱型にプレスし、業者に販売しています。

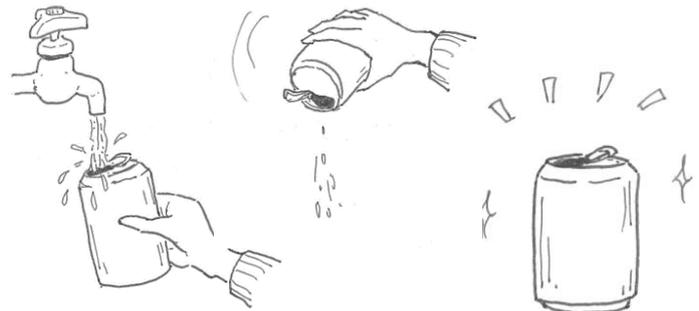
収益は、車椅子の寄贈など福祉活動、高校の部活の活動費用の寄付に使用されています。

■収集場所【2か所】

デイサービスふれあいの園駐車場
旧牟礼中央保育園南側駐車場

■収集期間

4月から11月



【アルミ缶をお持ちいただく際のお願い】

アルコールの匂いがするもの、吸い殻が入っているもの、スチール缶が混ざっていることがあります。しっかりと分別をし、缶の中の匂いが残らないようすすぎ、乾かしてから袋に入れお持ちください。



今後もSDGs（持続可能な開発目標）の活動として、皆さまのご協力をお願いいたします。



☆むれデイサービスセンター☆

むれデイサービスセンターでご利用者と交流しながらフラワーアレンジメントをしませんか？

※SDGsの一環として、材料に摘果作業で取り除かれた小さな青いりんごを使います。

世界に一つだけのオリジナル作品を作りましょう！皆様のご参加をお待ちしております。

※SDGs（持続可能な開発目標）には、17の目標が掲げられています。今回は、環境を大切にしながら活動する取り組みの1つです。形や色が悪かったり、生産や作業の過程で廃棄される食べ物を別の形で利用します。

開催日：6月18日（日）
午前9時30分～（2時間程度）

場 所：むれデイサービスセンター

参加費：1000円

定 員：10組（親子での参加も可）

締切日：6月12日（月）

お問い合わせ・お申込み

むれデイサービスセンター

担当：六川

電話：026-253-7527



※写真はイメージです

ニキイケアセンター いいづな日記

暖かい春の日差しが多くなりましたが、朝夕の冷え込みはまだあるので体調に気をつけてお過ごしいただければと思います。センターでも、ご利用者の体調観察を怠らず、楽しく過ごしていただけるよう努めています。

写真はご利用者が作成した「桜のつるし飾り」です。この他にもセンター内には、ご利用者の作品やご近所の方に手作りいただいた作品も展示してありますので、ぜひ見学にお越しください。



「桜のつるし飾り」

社協のニューフェイスをご紹介します！

新たに加わった5名の職員を紹介します。
今後ともよろしく願いいたします。



所属：むれデイサービスセンター

氏名：増田 よし子

氏名：小林 一子

氏名：帯刀 由美子



所属：ふれあいの園

氏名：藤澤 愛里



所属：さみずの郷

氏名：中村 水和

ご寄付

- 東洋羽毛北信販売(株)長野営業所様 食品
 匿名様 食品(9,629円分)
 匿名様 おむつ類
 匿名様 鉛筆、はさみ
 匿名様 クッション座椅子

あげますください

あげます

- クッション座椅子



ください

- 電気毛布
- 低床電動ベッド (キャスター付き)

お問い合わせ：飯綱町社会福祉協議会
(電話)253-1001

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。

飯綱町社協



今後の予定

6 月	1日(木)	ナイトウォーキング
	5日(月)	スポーツウェルネス吹矢
	7日(水)	スロージョギング
	8日(木)	ナイトウォーキング
	10日(土)	てんぐカフェ
	12日(月)	オレンジカフェ
	14日(水)	地域福祉フォーラム
	15日(木)	スロージョギング
		ナイトウォーキング
	19日(月)	スポーツウェルネス吹矢
	21日(水)	スロージョギング
	22日(木)	ナイトウォーキング
	24日(土)	てんぐカフェ
	29日(木)	スロージョギング
ナイトウォーキング		

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 地域福祉フォーラムの開催日は？
ヒント：2ページを見てみよう！
- ② 春の一斉清掃にあわせて開催された牛乳パック交換会で集まった牛乳パックは何枚？
ヒント：3ページを見てみよう！

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、6月23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 ぞらばせら 199



りんごのつぶやき

この春の地方議会選挙後、無投票当選で終わった地域、定数割れした地域の話にあがった。被選挙権年齢の引下げを主張する若者もいた。一方「議員特権廃止」「報酬引下げ」「定数削減」等の主張にも一定の支持がある。

「なり手不足解消のため議員報酬を上げよう」としている議会もあるのになぜ下げるの？」「定数を減らしたら、選挙に強い者しか当選できなくなるんじゃないの？少数意見を代表する候補者は当選が難しくなるんじゃないの？」「それで多様な民意の反映になるの？」と思うが・・・

議員といえば不祥事をお詫びする姿や開き直る姿、議場で居眠りする姿ばかりが伝えられ、そもそも議員は日々何をしているかが伝わってこない。殆どの議員は日々住民や行政と話し合い、我々の生活を良くしようと奮闘しているだろうが、そういう姿があまり伝わらないせいかな、否定的な捉え方も根強い。我々の気持ちに寄り添い汗水流す議員に対して、「特権階級」「税金泥棒」などと言う人もいる。こんな言われ様で議員のなり手は増えるだろうか？

全国の議員さん、自分はどんな使命で何をしているか、どんな苦労ややりがいがあるか、等もっと数多く発信すれば理解者が増え、なり手増にもつながると思うが、如何？