

ふれあいぽけっと
まるやまほの

題字

三水小学校 1 年

2025
2/28
No.227

FUREAI POKETTO



やってみよう！ディスコダンス

今、飯綱町でひそかなブームとなっている「ディスコダンス」で身体を動かすフレイル予防教室が行われました。

人生で初めて挑戦するディスコダンスは、ちょっとはずかしいけどとっても楽しい。

健康運動指導士・青柳範子先生の振り付けで気分は若き青春時代へタイムスリップ。参加者同士楽しい時間をシェアしました。

未来の健康に向かってサタデーナイトフィーバー！！

●●●主な記事●●●

- 2P オレンジカフェ開催について
 - 3P まいさぼ信州長野をご利用ください
 - 4P 水引ハンドメイド講座開催について
 - 5P アルミ缶収集協力をお願い
 - 6P 結婚相談所ハピサボいいつな登録
 - 7P ボランティア活動保険について
 - 8P わらび会対象年齢引き上げについて
- 新ささらばさら 編集後記

令和 7 年度 オレンジカフェ

こんな時は「オレンジカフェ」にお越しください

認知症について知りたい！ 地域の方と楽しく交流したい！

介護や福祉サービスについて専門職に相談したい！



オレンジカフェは、認知症の方やその家族、地域のみなさん、認知症予防に興味のある方、どなたでも気軽に参加できる場所です。

お茶やコーヒーを飲みながら、みなさんとおしゃべりしませんか？

介護や福祉の専門職も参加します。お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

オレンジパートナーが毎回楽しい催し物を企画して、みなさんのお越しをお待ちしています。

開 催 日			
令和 7 年	4 月 14 日(月)	5 月 12 日(月)	6 月 9 日(月)
	7 月 14 日(月)	8 月 5 日(火)	9 月 8 日(月)
	10 月 14 日(火)	11 月 10 日(月)	12 月 8 日(月)
8 年	1 月 13 日(火)	2 月 9 日(月)	3 月 9 日(月)

会場：メーラプラザ ホール

時間：10 時 00 分～11 時 30 分

参加費：100 円（お茶代として）

【 当日スケジュール 】

10 時～ カフェタイム・交流・相談

10 時 30 分～ 演奏会

手品・脳トレ・歌

介護予防体操など

お問合せ：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課（メーラプラザ内）

飯綱町普光寺 920 TEL **253-1001**

※ i バスでご来場の方には、運賃を補助いたします。受付の際にお申し出ください。

※ i バスのご利用が難しい方は、送迎を行っておりますのでご相談ください。

主催：オレンジパートナー

オレンジカフェは、認知症の方も安心して暮らせる地域を目指す「オレンジパートナー」の皆さんが行っています。

《飯綱町介護保険特別会計受託事業》

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、「生活全般にわたる困りごとの相談窓口」です。ご相談は無料で、秘密は守られます。家計のこと、仕事のこと、家族のことなど、お困りのことがあれば、一人で悩まず、まずはご相談ください。

食料支援も実施しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

【連絡先】

○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

※まいさぼ出張相談所のみ、3月3日(月)から3月29日(土)は「生活お困りごと相談会」を開催します。期間中は、土日、祝日の予約もお受けします。

「くらしのつなぎ資金貸付」のご紹介

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。次のような緊急時にご利用いただけます。

- ・電気代払わないと、電気が停まっちゃう！！
- ・携帯代が払えずに止められてしまった。仕事の連絡に困る。

○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、かつ返済の能力を有する方

○貸付の限度額

- ・1世帯につき20,000円以内

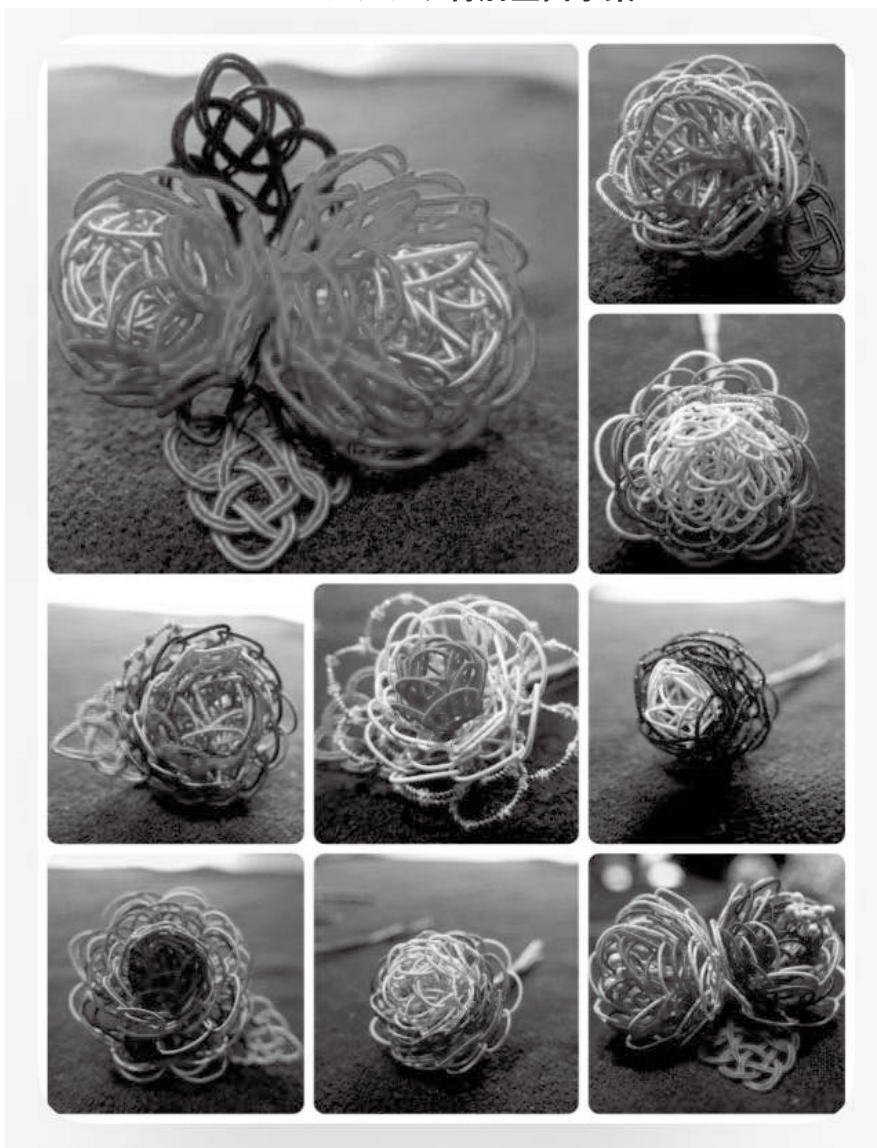
○貸付利子は無利子、保証人は不要です。貸付を行った日から2カ月以内の返済をお願いします。

○申請方法 申請書、身分証明書、資力が明らかになる書類などをご提出いただきます。詳しくは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

メーラプラザ特別企画事業



水引ハンドメイド講座

令和 7 年 3 月 23 日(日)10 時から
メーラプラザ ホール

伝統工芸「飯田水引」の素晴らしさを伝えたいと活動されている、水引ハンドメイドアーティスト Ito(いと)さんをお呼びして水引細工の講座を開催します。

水引について知り、日常の暮らしに彩りと小さな幸せを取り入れてみるのはいかがでしょうか？

受付開始
3/3(月)

- ・ 約 2 時間の講座です。
- ・ 小学校 4 年生以上から大人の方まで参加可能です。
- ・ 要申込み。定員あり。(先着順です。)
- ・ 申込み、問合せ：メーラプラザ 026-217-0345

参加費
1,000 円

指定管理者： 飯綱町社会福祉協議会

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れる資源です。

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や高校の部活の活動費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。



飯綱町結婚相談所「ハピサポ♥いいづな」に登録して

ながの結婚マッチングシステム(NAGANO ai MATCH)初めてみませんか

本相談所に登録して、ながの結婚マッチングシステム(NAGANO ai MATCH)に登録をしませんか。

■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

登録促進キャンペーン

■実施期間

令和7年2月21日から令和7年5月30日まで

■対象者

新規にシステムに登録を希望する方

■登録期間及び登録料

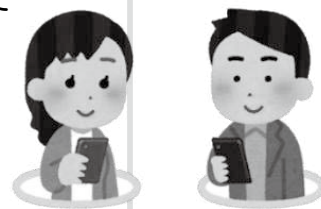
34歳以下の男女

・登録期間を1年間とし、登録料0円

35歳以上の男女

・登録期間を1年間とし、登録料3,000円

【先着100名】



申込み・問合せ：ハピサポ♥いいづな 携帯電話番号 080-1345-6034



令和 7 年度ボランティア活動保険のご案内

ボランティア活動中のケガや事故などに備えて保険の加入をお勧めしています。今年度加入いただいた方は、3月31日で補償期間が終了となります。新年度に向け新たに加入の手続きをお願いします。

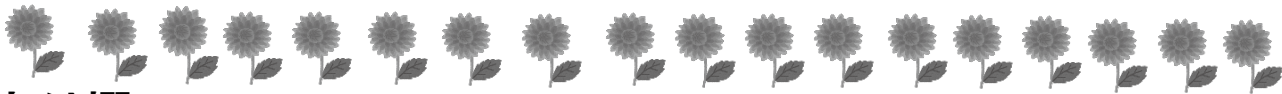
- 補償期間 令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日
- 特 徴 往復途上の事故、熱中症、食中毒、特定感染症などを補償します。
- 加入窓口 飯綱町社会福祉協議会地域福祉課(メーラプラザ内)
- 保 険 料

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
年間保険料	350 円	500 円



※天災・地震補償とは…地震、噴火、津波に起因する死傷を指します。
※町内在住および飯綱町社会福祉協議会に登録した個人・団体に社協より1人あたり100円を助成します。

○お問合せ 飯綱町社会福祉協議会 (電話)253-1001



寄付欄

仲俣 孝志 様 米 100kg
匿名 様 米 30kg
匿名 様 50,000 円
匿名 様 20,000 円

あげますください

お譲りください
■電気ポット 2.2ℓ～3.0ℓ

今後の予定

3月	3日(月)	スポーツ吹矢
	4日(火)	ナイトウォーキング
	5日(水)	スロージョギング
	7日(金)	健康麻雀
	8日(土)	てんぐカフェ (要予約)
	10日(月)	オレンジカフェ
	11日(火)	ナイトウォーキング
	13日(木)	スロージョギング
	17日(月)	スポーツ吹矢
	18日(火)	ナイトウォーキング
	19日(水)	スロージョギング
	21日(金)	健康麻雀
	22日(土)	てんぐカフェ (要予約)
	25日(火)	ナイトウォーキング
	27日(木)	スロージョギング

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。

飯綱町社協 HP



・・・ボランティア通信・・・

わらび会 対象者年齢を引き上げます

現在70歳以上の一人暮らし高齢者、75歳以上の高齢世帯の方々を対象としていますが、対象者の増加およびボランティアスタッフの不足、今後の安定的な事業実施の観点等を踏まえて検討し、対象者の年齢を引き上げることとしました。

- 対象者…75歳以上の一人暮らしの高齢者および高齢世帯
(同一敷地内にご家族がいる方は対象外です)

- 時期 …令和7年4月～

※令和7年3月31日時点で対象者名簿に記載がある方(70歳～74歳で一度でもわらび会にご参加いただいた方)は対象となります。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

問合せ：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課
電話：253-1001 担当：川原田



りんごのつぶやき

中居正広氏とフジテレビが袋叩きに遭っている。そういう袋叩きを煽る風潮を、落語家の立川志らく氏は「正義の暴走」「悪には罪悪感があるから止まるが、正義にはそれが無いから暴走する」と評していた。加害者が袋叩きされることを被害者は望んでいたのか？そっとしておいて欲しかったから示談としたのではないかと述べていた。

深夜に亘るフジテレビの記者会見を私も観たが、罵声交じりの会見はまさに「正義の暴走」、対話で解決するのではなく、悪は成敗すべし、というような険悪さを感じた。人は「正義は我にあり」と自己を正当化するようにになると、悪と見なした相手を徹底攻撃することに何の躊躇もなくなる。誹謗中傷、ハラスメント、いじめ、そして戦争に至るまで、人は人を攻撃するとき、しばしば正義を持ち出す。人を攻撃する罪悪感よりも悪に立ち向かう己の正義感に酔い痴れ、いつしか己が暴走し始めてもそれを暴走だと感じなくなる。ふと気づいたら自分も家族も他人も地域も国も皆ボロボロになり、その時ようやく罪悪感を感じて暴走から覚める。正義が暴走しても勝てば胸がスカッとするが、負ければ深い傷を残す。そこに新たな正義感が登場して正義を煽り再び暴走が始まる。対話から程遠く非生産的だ。