

ふれあいま^のけっと つかだしまのか

題字

牟礼小学校1年

2025

5/30

No.230

FUREAI POKETTO



メーラプラザ特別企画

フェルトで可愛い小物作り

令和7年4月20日(日)に、フェルトを使って可愛いお菓子を作る手芸のイベントがメーラプラザで開催されました。

縫うのが楽しかった、家で練習します、好きな色を選んで自分の小物が作れるのが楽しかった、クッキー大切にします、などの感想をいただきました。

皆で楽しくおしゃべりしながら、可愛いお菓子がたくさんできあがりしました。

●●●主な記事●●●

- 2P 健康寿命延伸いきいき講座
- 3P フードバンクとフードパントリーについて
- 4P おとなの楽幸参加者募集について
- 5P ふまねっと教室開催について
- 6P スポーツ吹矢交流大会について
- 7P メーラプラザ 子育てバザールについて
- 8P ボランティア通信、新ささらばさら編集後記

自分らしく健康で生活していくために！

「健康寿命延伸」いきいき講座



全10回講座

誰もが毎年1つずつ年を重ねていきます！

自分らしく健康で暮らしていくための講座を開催します。

知らないと損をしてしまうかも？生き方上手への“ひけつ”が学べます。

No.	日時	テーマ	講師	会場
1	6月24日(火) 10時00分から11時30分	血管年齢や野菜の摂取量から考える ～フレイル対策～	明治安田生命	メーラプラザ
2	7月9日(水) 10時00分から11時30分	フレイル対策(運動編)その1 ～ディスコダンス～	健康運動実践士 青柳 範子 氏	メーラプラザ
3	7月16日(水) 13時00分から15時30分	健康寿命を延ばすために ～ドクターから学ぶフレイルとその予防～	飯綱病院 伊藤 一人 先生	メーラプラザ
4	7月22日(火) 10時00分から11時30分	フレイル対策(運動編)その2 ～ディスコダンス～	健康運動実践士 青柳 範子 氏	メーラプラザ
5	8月19日(火) 10時00分から11時30分	フレイル対策(認知編)その1 ～ふまねっと運動～	作業療法士 飯田 安彦 氏	メーラプラザ
6	8月27日(水) 10時00分から11時30分	フレイル対策(栄養編)その1 ～実は低栄養・・・?!健康的な食事の秘訣～	長野短期大学 食物栄養学科 中野 昌子 氏	メーラプラザ
7	9月10日(水) 10時00分から11時30分	フレイル対策(栄養編)その2 ～簡単なレシピで栄養満点!～ 調理実習	長野短期大学 食物栄養学科 中野 昌子 氏 学生ボランティア	りんごパーク センター
8	10月16日(木) 10時00分から11時30分	フレイル対策(運動編)その3 ～スポーツウェルネス吹矢～	スポーツ吹矢振興協会 指導員 轟 研一 氏	メーラプラザ
9	10月29日(水) 10時00分から11時30分	フレイル対策(運動編)その4 ～スロージョギング～	信州上田知-ゾ ヨ-ツ @カブ 代表 高野 秀樹 氏	三水B&G 体育館
10	未定	フレイル対策(社会参加編)その1 ～詳細は1回目の講座で発表～	お楽しみに！	

定員：各回18名

参加料：1～9回 無料

会場：メーラプラザ(普光寺920)

※ 9月10日 りんごパークセンター

※ 10月29日 三水B&G体育館

申込み先

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』にご協力をお願いします！ 『フードパントリー』をご活用ください！

食品ロスの削減と、必要としている方に食品を届けることを目的にフードバンク&フードパントリーを実施しています。物価高騰などで困っている方へ食料品を届けませんか？



○フードバンク・・・食品を寄付したい方

ご家庭や企業で眠っている食料品がありましたら、メーラプラザまでお持ちください。食料品は以下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
- ・包装や外装が破損していないもの
- ・未開封のもの
- ・常温保存できるもの
- ・日本語表記されているもの

※野菜、果物等の生鮮食品はこの限りではありません。また、賞味期限が1カ月未満であってもお受けできる場合があります。事前にご連絡をお願いします。

○フードパントリー・・・食料品の支援を受けたい方

食料品の支援をご希望の方はお気軽にご相談ください。ご事情をお伺いのうえ、食料品（米、レトルト食品、缶詰、カップ麺、調味料など）をご提供いたします。

【連絡先】飯綱町普光寺920 メーラプラザ内

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：中井 フードパントリー担当：千野

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。ご相談の費用は無料です。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。日用品・食料支援の緊急支援も実施しています。詳しくは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 千野）

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:30



募集！



送迎いたします

6月は

1 時間目
絵手紙
2 時間目
音楽

火曜日コース
6月10日

水曜日コース
6月18日

1 時間目
絵手紙
2 時間目
音楽

がっこう

さみずの郷 (おとなの楽幸)
申込み ☎026-253-8882

7月からの予定は

* 時間割は変更になる場合があります

月 日	曜日	時 間	内 容	場 所
7 / 8	火	午後2時 ～ 午後4時	1 時間目 音楽(土倉音楽健康指導士) 2 時間目 体育(作業療法士による体操操)	さみずの郷
7 / 16	水		1 時間目 音楽(土倉音楽健康指導士) 2 時間目 体育(椅子に座ってできるヨガ)	
8 / 5	火		1 時間目 音楽(土倉音楽健康指導士) 2 時間目 体育(フラダンス)	
8 / 20	水		1 時間目 家庭科 (栄養士さんと簡単調理実習) 2 時間目 音楽(土倉音楽健康指導士)	
9 / 9	火		外出して楽しみましょう	
9 / 17	水		外出して楽しみましょう	

- 火曜日コースまたは水曜日コースのどちらか一方を選択してください。
- 参加費は6月から9月までの開催分2,000円を集金します。途中でやめられた場合、返金できません。
- 水分補給のための飲み物をご持参ください。
- 欠席の場合は、前日の午前8時15分から8時30分までに連絡をしてください。電話253-8882

昨年度好評につき、今年もやります！ 転倒予防と認知症予防『ふまねっと教室』参加者募集

みなさん、日頃からサッサカと歩けていますか？ 国立理化学研究所によると日頃から歩く速度が速めの方は健康寿命が長く、歩行速度がゆっくりな方は健康寿命が短くなることが分かってきています。

ふまねっとはもの忘れ防止や歩行機能の改善に効果が期待できる新しい「全身運動」プログラムです。町からの委託を受け効果が実感できる運動教室として昨年度に引き続き開催します。

日 時 : 令和7年7月1日(火) 午前9時から1時間程度
およそ10月まで3か月間、毎週火曜日計12回の連続講座です。

会 場 : 町民会館 元気の館

講 師 : 作業療法士 飯田安彦 氏(ふまねっとインストラクター)

持ち物 : 動きやすい服装・水筒

対 象 : 町内に在住する概ね65歳以上の方

定 員 : 10名(先着)

参加費 : 3ヵ月間で3,000円(初回利用時にお持ちください)

参加希望される方は 飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001 (6/20締切)

※昨年度参加された方もお申込みできますが、新規参加の方を優先させていただきます。



「ふまねっと」とは・・・

大きな“あみ”の上を様々なステップをしながらゆっくりと歩く運動です。身体と頭の運動を同時に行うことで認知機能の向上だけでなく転倒予防の効果が期待されています。

他市町村でも介護給付費が大きく減った事例があり、効果が期待されます。

飯綱町(介護保険事業特別会計)受託事業



スポーツ吹矢交流大会

参加者募集のお知らせ



メーラプラザ（飯綱町多世代交流施設）では、毎月第1・3月曜日にスポーツ吹矢教室を開催しています。

スポーツ吹矢は日常生活では行わない腹式呼吸を意識的に行うことで精神集中や血行促進細胞や内臓機能の活性化につながるなど、様々な健康効果が期待されており、老若男女問わず参加できる競技です。

今年は北部高校スポーツウェルフェア教室の生徒さんと一緒に楽しむ交流大会を行います。興味のある方のご参加をお待ちしています。

日時：令和7年6月24日（火）

会場：北部高校 体育館（駐車場は三水B&G海洋センター）

募集：どなたでもご参加できます。

スポーツ吹矢が初めての方は下記の教室で競技を体験してからのご参加がオススメです。

持ち物：動きやすい服装、内履き、水筒、吹矢道具（お持ちの方）

参加費：無料

申込方法：飯綱町社会福祉協議会 253-1001 へ

申込締切：令和7年6月20日（金）

《飯綱町（介護保険事業特別会計）受託事業》



手ぶらでOK・申し込み不要！ スポーツ吹矢教室のご案内

6月 2日（月）	6月16日（月）
毎月第1・3月曜日開催中！	

時間：（午前の部）9時30分～11時30分

（午後の部）13時30分～15時30分

会場：メーラプラザ（飯綱町普光寺920）

メーラプラザ特別企画事業

メーラプラザ 子育てバザール

令和7年6月28日(土) 10~15時

町内にお住いの方優先で、お子さんが使わなくなった衣服やおもちゃ、学用品等を販売していただくイベントです。どうぞお立ち寄りください。

【日時】 令和7年6月28日(土) 午前10時から15時頃まで
【内容】 子育てグッズの販売(中古の衣服、おもちゃ、学用品など)
子育て情報コーナー、手品・バルーンアートなど

【会場】 メーラプラザ「ホール」・「交流カフェ」

【問合せ】 メーラプラザ(026-217-0345)

※駐車場が満車の場合は、農協駐車場(砂利)をご利用ください。

※室内イベントなので悪天候でも決行します。

子育てグッズや情報、
お楽しみもあります。



寄付欄

- ・匿名様 70,000円
 - ・匿名様 紙おむつ
 - ・匿名様 お米 25kg
- 地域福祉の推進に活用いたします。
ありがとうございました。

あげますくださいー

■差し上げます

- ・全自動洗濯機 容量 5kg
- ・チャイルドシート 2台
- ・キヤノンプリンター371 対応インク



今後の予定

6月	2日(月)	スポーツ吹矢
	3日(火)	ナイトウォーキング
	4日(水)	スロージョギング
	6日(金)	健康麻雀
	9日(月)	オレンジカフェ
	10日(火)	ナイトウォーキング
	12日(木)	スロージョギング
	13日(金)	健康麻雀
	16日(月)	スポーツ吹矢
	17日(火)	ナイトウォーキング
	18日(水)	スロージョギング
	20日(金)	健康麻雀
	24日(火)	ナイトウォーキング
	26日(木)	スロージョギング わらび会
27日(金)	健康麻雀	

詳しくは、地域福祉課(電話)253-1001
までお問い合わせください。

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



ボランティア情報

飯綱町救急員連絡会より定期講習会のお知らせ

- ・日時 令和7年7月19日(土)
9時00分～11時00分
- ・場所 飯綱町町民会館 元気の館
(飯綱町大字牟礼1989)
- ・参加費 無料
- ・内容 応急手当の知識や技術を学ぶ
- ・持ち物 特になし
- ・申込 不要
- ・その他 当日は動きやすい服装でお越しください



募集中!

救急員連絡会では、奇数月に行う定期講習会に加え、救急法講習会等の活動も行っております。性別や年齢の制限はありません。少しでも活動に関心がある方や知識や技術を修得したい方は下記までご連絡ください。

飯綱町社会福祉協議会
地域福祉課 電話 253-1001

りんごのつぶやき

ある平日の昼下がりに、私の母親の携帯電話に怪しい電話が掛かってきた。女性の声で「あなたのクレジットカードが危険にさらされている…」などと話し始めたので、母親は叱嗟に電話を切った、とのこと。私が出勤で不在となり高齢の母親が独りになる時間を狙って電話を掛けてきたのだろうか? 着信履歴を見たら相手の電話番号は+87で始まっているので、国際電話の可能性があると感じたがインターネットで検索したところ、これは国際電話ではなく特殊用途(衛星電話)に使われる電話番号で、犯罪に悪用される例も多い、とのこと。すぐに警察に通報し、相手の電話番号、着信日時、声の特徴、通話概要などを伝えた。

長野県警のホームページには、実際の「電話でお金詐欺」の通話録音内容が公開されているので、読者の皆様にもぜひ聞いて欲しい。警察官を装う通話では「あなたも犯罪に関わりがある」などと、本当に警察から掛かってきたと勘違いするような慣れた話しぶりで次々とたまたみかけてくるので、普段警察には縁がない善良な人ほど気が動転し、コロッと騙されるのも無理はないだろう。「騙される奴がバカだ」とあざ笑う前に、まずはプロの詐欺集団の生々しい手口と語り口を知ってほしい。

