

題字

三水小学校 1 年

ふれあいぽけっと
うちだりくと

2025
8/29

No.233

FUREAI POKETTO



福井団地パワリハの会 外出訓練

7月17日（木）、福井団地パワリハの会の皆さんは、日頃の*パワーリハビリテーションの成果を発揮するため、新潟県妙高市の笹ヶ峰牧場遊歩道へ外出し訓練を行いました。アップダウンの激しい約4キロのコースでしたが、草木の生い茂った夏の山路の景色を楽しみながら2時間ほどで完歩。「暑かったけど達成感があって気持ちいい」「体力がまだ落ちていないとわかって安心した」今後もパワリハ活動を通して、心身ともに健康で過ごしていきたいですね。

*軽負荷で行うマシントレーニング。体力や動作性の改善、心理的活動性の改善が期待されています。

●●●主な記事●●●

- P2 ふれあい広場実行委員会について
- P3 笑って元気！健康体操
- P4 飯綱町結婚相談所に登録しませんか
- P5 日常生活自立支援事業について
- P6 認知症オレンジパートナー養成講座
参加者募集について
- P7 今後の予定ほか
- P8 ボランティア通信 新ささらばさら
(4コマまんが) りんごのつぶやき



第18回いいづなふれあい広場 実行委員会を開催します★

子どもからお年寄り、障がいのある方など、誰もが気軽に参加・交流でき、楽しく過ごすことができる福祉のイベント『いいづなふれあい広場』を11月1日（土）、メーラプラザを会場に開催する予定です。

『いいづなふれあい広場』は、町民ボランティアで構成される実行委員の皆さまにより企画・運営していただく「楽しい福祉のお祭り」です。日常では限られているヒト・モノ・コトが“出会い”“ふれあう”場をつくるため、一緒にご協力いただける方を募集しています。

実行委員会の日程は下記の通りです。大勢の皆さまのご参加をお待ちしております。

第1回実行委員会：~~8月28日（木）~~ ※終了

第2回実行委員会：9月18日（木）

第3回実行委員会：10月中旬頃を予定

時間：各回とも 午後6時30分～ 1時間程度

場所：メーラプラザ ホール（飯綱町普光寺920）

内容：第18回いいづなふれあい広場の企画・運営について
※多世代交流や各ブースの内容について考えていただきます。



事前連絡は必要ありません。
どなたでもご参加いただけます！



※昨年のふれあい広場の様子（R6.11.2）

メーラプラザ特別企画事業

わら げんき けんこうたいそう
笑って元気！ 健幸体操

メーラプラザで
お待ちしております
ナースうっ♡



9月13日(土) 午後2時～3時
飯綱町多世代交流施設 メーラプラザ

ナースコール R による、体操、健康の話、コントありの1時間。
笑って、体操をして、皆で元気になりましょう！！
車椅子をご利用の方もご参加いただけるイベントです。

講 師： ナースコール R (な-すこ-るあ-る)

対象者： 飯綱町内にお住いの方

申込み： メーラプラザに電話 (026-217-0345)

受付開始：9月1日(月)から ※先着順、定員に達するまで

イベント当日の先着若干名様に
現役ナースが血圧測定します！
(1時15分～1時45分の間限定)

【問合せ】 飯綱町社会福祉協議会 026-253-1001

LINE 公式アカウント

**友だち
募集中**



飯綱町社会福祉協議会

@157xbbxv



友だち追加方法



友だち追加



第一印象は、写真で決まる！

ハピサポ♡いいづな（飯綱町結婚相談所）主催
あなたの魅力を最大限に引き出す、プロによるプロフィール写真撮影を行います！

【開催日】

2025 年 10 月 19 日（日） 10:00～15:00（完全予約制）

【場所】

メーラプラザ（飯綱町普光寺 920）

【対象】

飯綱町在住若しくは飯綱町在勤

【撮影内容】

- ・プロフィール写真（上半身・全身）
- ・ヘアメイクあり
- ・撮影後に写真セレクトあり

【服装】

清潔感のある服装でお越しください
（スーツ、オフィスカジュアル等）

【参加費】

2,000 円（税込） ※撮影データ 2 カット込み

【ご予約・お問い合わせ】

TEL：080-1345-6034

事前セミナー

おしゃれコーディネート講座

【開催日・場所】

参加者に後日お知らせします

【内容】

写真撮影に向けてプロから

- ・髪型のアドバイス
- ・服装のアドバイス

あなたの“運命の一枚”を一緒に作りましょう！
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

「ハピサポ♡いいづな」（結婚相談所）に登録して

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

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



女性向けキャンペーン実施中 （令和 7 年 12 月 31 日まで）

新規にシステムに登録を希望する女性で登録期間を 1 年間 「登録無料」

申込み・お問合せ：ハピサポ♡いいづな TEL 080-1345-6034

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、介護保険サービスや障害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。

また、金銭管理や通帳などの預かりも行っています。



【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
- ・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

【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（※1）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 1,300 円、交通費は1 km当たり 30 円です。

※1 生活支援員とは、契約の内容に沿って定期的に訪問し、お手伝いをする担当者です。

【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 電話 253-1001 担当 千野

認知症オレンジパートナー養成講座 参加者募集のお知らせ

1日目 **9/18** (木)
9:30~12:00

- ・行政における認知症施策の紹介
- ・認知症サポーター養成講座
- ・オレンジカフェの紹介

2日目 **9/24** (水)
10:00~16:30

- ・認知症サポーター
ステップアップ講座
(昼食代500円)

オレンジパートナーとは

飯綱町で認知症やその家族のために活動を行うボランティア団体です



カフェ活動や



ご家庭



地域で

誰でもなりうる身近な病気、認知症への理解を深め、
認知症のかたやそのご家族を応援する講座です。

会場 **メーラプラザ** (飯綱町普光寺 920)

定員 **10名**

参加費 **1日目・無料 2日目・500円 (昼食代)**

申込み **飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001**

北信州の秋満喫 恋成就ツアー in小川村 開催のお知らせ

上水内郡3町村（小川村・信濃町・飯綱町）
合同のマッチングイベントを開催します。

【日 時】令和7年10月25日（土）
9：00～17：30（予定）

【会 場】上水内郡小川村（成就地区ほか）

【参加費】3,000 円
体験費・ランチ代込み（お土産付き）

【募 集】30 歳～45 歳の独身男女各 12 名

■男性：上水内郡地域に在住または在勤の独身者
■女性：北信州への移住に興味があり、結婚意欲
のある独身者

詳しくは、ハピサポ♥いいづな（飯綱町結婚相談所）
ホームページをご覧ください

<https://www.iishakyo.or.jp/wd/index.html>



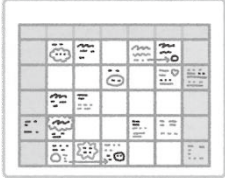
寄付欄

匿名	様	かぼちゃコンテナ3箱
匿名	様	食品（5,134 円分）
故神谷袈裟雄	様	金 100,000 円

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。



今後の予定



9月	1日(月)	スポーツ吹矢
	2日(火)	ナイトウォーキング
	3日(水)	スロージョギング
	5日(金)	健康麻雀
	8日(月)	オレンジカフェ
	9日(火)	ナイトウォーキング
	11日(木)	スロージョギング
	12日(金)	健康麻雀
	13日(土)	歩いて行こう 子ども食堂てんぐカフェ （申込不要）古町公民館
	15日(月)	スポーツ吹矢
	16日(火)	ナイトウォーキング
	17日(水)	スロージョギング
	18日(木)	ふれあい広場実行委員会
	19日(金)	健康麻雀
	22日(月)	男笑室
	23日(火)	ナイトウォーキング 歩いて行こう 子ども食堂てんぐカフェ （申込不要）福井団地 コミュニティセンター
	25日(木)	スロージョギング
	26日(金)	健康麻雀
	27日(土)	子ども食堂てんぐカフェ （要申込）メーラプラザ
	30日(火)	ナイトウォーキング



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。ぜひご覧ください。

飯綱町社協



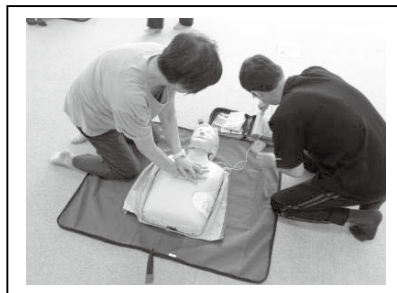
ボランティア通信 8月4日(月) 救急法基礎講習会

令和7年8月4日(月)救急法基礎講習会を実施しました。10名の方にご参加いただき、AEDの使い方や心肺蘇生法の手順等について学びました。受講者からは「いざという時のために練習出来てよかった」と感想を聞くことができました。

救急員連絡会では、応急手当てを学ぶための勉強会を開催しています。次回開催日は下記の通りです。皆様お気軽にご参加ください。



胸骨圧迫



AEDを用いた電気ショック

とき 令和7年9月20日(土)
時間 午前9時～11時
場所 町民会館 元気の館

※お申し込み不要です。



りんごのつぶやき

野沢温泉の某外湯へ行ったときのこと。お賽銭箱に五〇円入れて扉を開けたら、欧米系と思しき先客が入浴していて、流暢な日本語で私に話しかけてきた。「このお湯は熱いですね」と。私も「そう、熱いですね。あなた日本語が上手ですね、どちらの国から来たんですか?」と尋ねたら、彼は「オーストラリアから来ました、近くの旅館で働いています、私、野沢温泉好きです。」と笑顔で答えた。

後日、同じ外湯へ行ったら、湯舟に入りたいたいけどお湯が熱くて入れず困っている人がいた。私が「こうすると良いですよ」と湯もみをしてあげた。彼は膝関節まで入ったがなお熱さに耐え切れず「うっ!」と叫んで飛び出したので、水道水を足す方法を教えたら、ようやく入れる温度に下がり、「ありがとうございます」と、思いがけず感謝された。

また別の日に同じ外湯に行ったら、四〇代ぐらいの彼が湯舟に浸かっていた。私が「どちらからお越しですか?」と訊いたら、「大阪です」「自分は温泉巡りが趣味で、ゆうべは野沢温泉に泊まり、今日はこれから湯田中へ行くよ」「長野は温泉が多くていいね」と、楽しそうに話した。

野沢温泉の外湯、住民が管理する、みんなの小さなお風呂だけど、人と人をつなぐ大きな効能を体感した。