

ふれあいぽけっと とやだ"りお"

題字

三水小学校 1 年

2025
10/31
No.235

FUREAI POKETTO



長野県障がい者スポーツ大会開催

「長野県障がい者スポーツ大会」が、9月14日（日）に開催されました。この大会は、障がいのある選手たちが、競技を通じて、スポーツの楽しさを体験するとともに、県民の障がい者への理解を深め、障がい者の社会参加の促進に寄与することを目的として開催されています。

当日は朝まで激しい雨は降っていて、開催が心配されましたが、開会式には雨も上がり、飯綱町からは陸上競技に20名を超える選手の皆さんが参加しました。それぞれの種目で、熱い戦いを繰り広げるなか好成績を納め、楽しくスポーツにふれあうことができました。

●●●主な記事●●●

- P2 ふまねっと教室参加者募集
- P3 居宅介護支援事業所の名称変更のお知らせほか
- P4 生活福祉資金特例に関するお知らせ
- P5 いきいきサロン中学生交流会
- P6 通所 B 従事者研修について
- P7 今後の予定ほか
- P8 ボランティア通信
りんごのつぶやき
新ささらばさら（4 コマ漫画）



この広報紙は、地域福祉を推進するために社協の事業内容など飯綱町の地域福祉に関する新鮮な情報を掲載し共同募金の配分金を財源として発行されています。

好評につき、今年も2クール目の開催！ 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」プログラムで実際に参加者が「効果が実感できる」と好評です。今年も2クール目を実施します。体験したことが無い方はぜひこの機会にお問い合わせください。

日 時 : 令和7年12月2日(火) 午前9時から1時間程度
令和8年2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60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 (11月末〆切)

※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

☆事業所の名称変更のお知らせ☆

令和 7 年 10 月より次のとおり名称が変わりましたのでお知らせいたします。

居宅介護支援事業所が新名称「飯綱町社協 ケアマネ事業所」に
訪問介護事業所が新名称「飯綱町社協ヘルパーステーション」に
名称変更しました。

職員一同、より一層のサービス向上に努めて参る所存ですので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

よろしくお願いします

※なお、所在地や電話番号に変更はありません。

- ・飯綱町社協ケアマネ事業所 大字芋川 181 TEL253-2680
- ・飯綱町ヘルパーステーション 大字倉井 2907-1 TEL253-8811



デイサービスで使用する清拭用の布のご寄付を募集しています。
新品、または使い古したバスタオル、タオル、シーツなど不要なものがございましたらメーラプラザ、又はふれあいの園までお持ちください。

持ち込みが難しい方は 253-1001 までご相談ください。

いいつなまちで認知症を支える。

●オレンジパートナー養成講座を開催しました



9月14日と26日に、「飯綱町認知症オレンジパートナー養成講座」を開催しました。講座には、地域住民など14名が参加し、認知症についての正しい知識と、認知症の方やそのご家族への接し方について学びました。

認知症は誰でもなり得る病気で、今後も患者数が増加していくことが予想されています。正しい知識と接し方を学んだ参加者が今後、地域の見守り役・支え役として活動していただけると嬉しく思います。

参加者からは、

「認知症の方への接し方がよくわかった」

「身近な問題として考えるきっかけになった」

「これから地域でできることを考えていきたい」

といった感想が寄せられ、認知症への理解が広がる貴重な機会となりました。



今後も飯綱町で認知症の方が安心して暮らせるまちづくりを目指し、啓発活動を続けていきます

生活福祉資金「特例」貸付に関するお知らせ

【償還(返済)が難しい場合のご案内】

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により生活にお困りの方を対象に実施した、緊急小口資金特例貸付・総合支援資金特例貸付は返済が始まっています。

この貸付は、住民税非課税（均等割）世帯を対象に償還免除（返済免除）の制度が国により設けられています。また、死亡や失踪宣告、自己破産等の状況があれば、全部又は一部を免除できる場合があります。

さらに、償還免除の対象とならないものの、返済にお困りの場合には、償還猶予（１年間を目途に返済を待ってもらう）や少額返済（返済期間を延長することで月々の返済額を減らす）をご案内できることがあります。

詳しくは、下記お問い合わせ先、または相談窓口にご連絡ください。

<参考 償還猶予の要件>

- ① 地震や火災等に被災したため
- ② 病気療養中のため
- ③ 失業又は離職中のため
- ④ 奨学金や事業者向けのローン（住宅ローンを除く）など、他の借入金の償還猶予を受けている
- ⑤ 収入状況が減少した状態が続いている
- ⑥ 公共料金の滞納が２か月以上続いている
- ⑦ 多重の債務（本会除く２者以上）があり、債務整理を行う可能性がある

【返済に関するお問い合わせ】

○生活福祉資金特例貸付管理事務センター ０２６－２１７－５６８１

受付時間：９：００ から １７：００ まで（土日祝休み）

長野県長野市中御所岡田 １３１ 番地 １０ 長野県中小企業会館 １Ｆ

【相談窓口】返済に関するお問合せは「生活福祉資金特例貸付管理事務センター」で対応しておりますが、下記においてもご相談を受け付けております。

○まいさぼ信州長野 ０２６－２６７－７０８８

受付時間：９：３０ から １７：００ まで（土日祝休み）

○飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 ０２６－２５３－１００１

受付時間：９：００ から １７：３０ まで（土日休み）

飯綱町普光寺 ９２０ メーラプラザ内

いきいきサロン×飯綱中学校1学年 交流会を行いました！

10月9日（木）飯綱中学校 1年生計67名が総合的な学習「地域学習」の一環として、町内の公民館・公会堂で行われている“いきいきサロン”に訪問し、学習の発表や交流を行いました。

学習の発表では、生徒から「飯綱町の好きなところ」というテーマで発表した後、生徒が考えてきたレクリエーション（トランプや花札、風船バレーなど）を一緒に行い交流を深めました。



参加した生徒からは・・・

「緊張したけど、皆さん優しく接してくださって嬉しかった」
「花札のルールを丁寧に教えていただき、楽しく交流できた」
「お茶やお菓子を用意してくれていて、すごく嬉しかった」
「サロンの皆さんからも飯綱町の好きなところがたくさん聞くことができた」



受け入れたサロンの方々からは・・・

「生徒たちの一生懸命な姿を見ることができて嬉しかった」
「風船バレーで久々に体を動かし、楽しむことができた」
「いつも元気をもらえるので毎回楽しみ。これからも続けてほしい」
「まだ中学1年生なのにしっかりしていて驚いた。これからが楽しみ」

この交流会では、生徒が地域へ出向き、日常生活で関わる機会が少ない地域住民の方々と関わることを通して、他者と関わる力を育み、誰もが地域の一員であることの意識を高めることを目的として毎年開催されています。

今年も世代を超えた絆が深まり、地域の温かさをあらためて感じた交流会となりました。



地域の皆さま、今年も生徒の皆さんを優しく受け入れてくださり
ありがとうございました！

通いの場 従事者研修を開催しました

町内で実施されている通いの場（通所型サービス B）の運営に尽力いただいている従事者の方々向けの研修として、立科町の白樺湖池の平ホテルにて「健康いきいき講座」を受講しました。

松本大学大学院教授の根本賢一氏を講師に、「白樺湖ウォーキング～秋を探しに行きましょう」というタイトルで、脚の筋力の重要性や、正しい歩き方フォームを講義で習いました。年齢を重ねるにつれ運動の重要性は増していき、持続性体力を維持していくことが大切となります。そのためには「ややきつい」と感じるくらいの運動が必要となり、ただ歩くのではなく、速歩（少し早歩き）やインターバル速歩（普通のペース歩きと早歩きを繰り返す）が効果的であることを学びました。



正しい歩き方については、背筋を伸ばす・胸を張って顎を引く・腕は後ろに引くことを意識する・手は握らず少し開いてリラックスしながら・全速力の7割ほどの速さを維持すること、を意識することで効果的にカロリー消費や筋力維持が期待できるそうです。

その後、白樺湖を1周ウォーキング。学んだ内容を早速実践しました。秋の爽やかな風が心地よく、適度にお話を楽しみながら全員無事完歩しました。

介護予防体操やフレイル対策を中心に、日頃より熱心に活動されている従事者の皆さんですが、今回学んだことも日々の活動に取り入れていただければいいですね！



アルミ缶回収冬期間休止について

冬期間は空き缶プレス機が使用できないため、アルミ缶収集を来年の4月1日まで休止いたします。それに伴い、旧牟礼中央保育園南側駐車場とふれあいの園駐車場に設置しているアルミ缶集積所を12月1日から来年4月1日まで閉鎖いたします。休止期間中は各地区の定められた時間及び場所へ出させていただきますようお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

あげますください

※差し上げます。

●お鍋（煮る、蒸す二役）

IH対応 直径20cm

●低反発クッション（ペア）

45cm×45cm



詳細は、社会福祉協議会

地域福祉課 電話 253-1001まで。

寄付欄

匿名様	100,000 円
仲俣孝志様	米 100kg
匿名様	紙おむつ類
匿名様	かぼちゃｺﾝﾍﾞ 3 箱
匿名様	食品(10,489 円分)



地域福祉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

11月	1 日(土)	ふれあい広場
	3 日(月)	スポーツ吹矢
	5 日(水)	スロージョギング
	7 日(金)	健康麻雀
	8 日(土)	子ども食堂てんぐカフェ メーラプラザ(要申込)
	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
	14 日(金)	健康麻雀
	16 日(日)	子ども食堂歩いて行こうて んぐカフェ 福井団地コミュニティーセ ンター（申込不要）
	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)	子ども食堂歩いて行こうて んぐカフェ りんごパークセンター（申 込不要）
	27 日(木)	スロージョギング
	28 日(金)	健康麻雀



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



ボランティア募集

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11月15日(土)
9時00分～11時00分
- ・場 所 メーラプラザ 地域交流室
(飯綱町普光寺920)
- ・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



救急員連絡会では、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



新聞・雑誌・テレビなどを「オールドメディア」と揶揄する言説がみられる。振り返れば、かつての大本営発表は言うに及ばず、近年もメディアは「親方日の丸でなくお客様本位のサービスになる」と国鉄分割民営化を煽ったが、多くの地方路線で存廃が議論されている。郵政民営化時は「民間でできることは民間に」と煽ったが、郵便料金は値上がりし配達に必要な日数も増えた。「補助金漬けで競争もないから日本のコメは高い」とも煽ったが、不適切な農政による生産不足が令和の米騒動の一因、と首相も認めた。「行政をスリム化すれば税金が安くなる」と、公務員批判と併せて行政改革を煽ったが、コロナ禍で改革の負の側面が露呈した。何よりも改革で暮らしたは楽になったか？

「オールドメディアが、本質から外れた、偏った情報で煽っている」との主張には共感できなくもないが、かといって今度は根拠不明な言説や怪しげな陰謀論に飛び付き、自分が煽り主となるのも考え物だ。後日「こんな筈ではなかった」と悔し涙を流さないよう、巷に溢れる言説は裏取りの励行が必要だ。オールドメディアであるうとなかろうと、その言説の根拠と発信元、矛盾や弱点を見極めれば「煽られ損」の轍は踏まないと思う。言説を独り反芻し酔い痴れることなく、みんなで意見交換する場もまた必要だと思う。