

ふれあいぽけっと しみずこころ

題字

三水小学校1年

2026
2/27
No.239

FUREAI POKETTO




“知る”ところから始めよう!

「前より疲れやすい気がする」「よくつまずくようになった気がする」そんな体の変化を見て見ぬふりで過ごしていませんか?

今の自分を“知る”ための「おとなの体力測定会」が1月30日にメーラプラザで開催されました。

「まだ大丈夫」と思っていたら測定結果を見てびっくり!

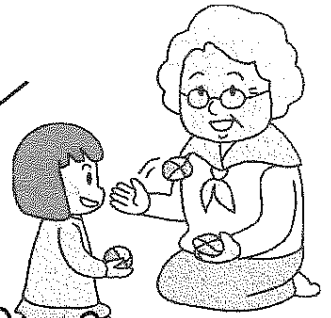
ひとりずつスポーツインストラクターから、自分に合った健康づくりのアドバイスを受け、意識がぐっと高まったようでした。

 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。

●●●主な記事●●●

- 2P ボランティア紹介
- 3P 日常生活自立支援事業について
- 4P ハッピーホワイトデー
- 5P ボランティア活動保険について
今後の予定
- 6P ボランティア通信
ささらばさら 編集後記

小学生と一緒に
小学生と一緒に
小学生と一緒に



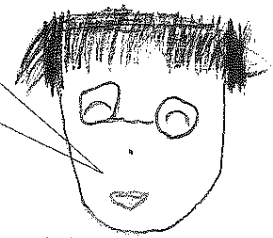
楽しい時間を 持ちませんか

子どもだった頃の楽しい時間を、
小学生の子ども達と一緒に、もう一度

そんな思いから、こんなことを考えました。

- ▶ 自分の得意なことを活かせる場があると良いな。
- ▶ 小学生と一緒に楽しめる時間と場所があると良いな。
- ▶ 長い時間は大変。週に1回、学校の2時休みに楽しめるくらい。

そうそう。その時間になったら、子ども達が遊びたいものがある教室に行って、そこに、おじいちゃんやおばあちゃんが待っていてくれる。遊びたい場所を自分で決め、そこに子ども達が訪ねてきてくれると良いな。



三水小で一緒にやっていただけの方を募集します。

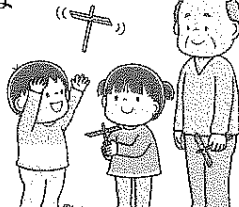
「どんなことをやれば良いの？」例えば……



将棋



小物作り



竹細工



折り紙

他に
お手玉
メンコ
なども良い
ですね

内容の説明会を行います。

日時：3月20日（金）午前10時から11時

場所：メーラプラザ

問い合わせ先：藤澤睦志（090-1657-6332）

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を送れるように、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ご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お預かりも行っています。

【利用できる方は？】

判断能力の低下により自立した地域生活を送るために福祉サービスの利用援助が必要な方です。現在福祉サービスを利用中もしくは、利用調整中であり、契約を理解でき、この事業の利用を希望される方が対象となります。



【福祉サービスを利用するための援助を必要としている方とは？】

生活の課題（最近買い物に行くのが大変、食事を作るのが大変、お風呂に入るのが大変等）に対して、福祉サービスを利用すれば安心して地域で暮らせるが

- どのような福祉サービスがあるのかわからない方。
- 福祉サービスを利用するために支援が必要な方。
- お金の管理や支払いを一人で行うことに不安がある方。

【費用はかかるの？】

- 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

メーラプラザ特別企画事業



HAPPY
WHITE
DAY

食べる人の体と地球に 優しいスイーツ作り

🎁 3/7(土)10時~12時

🎁 メーラプラザキッチン

🎁 参加費 1組1,000円

🎁 定員5組(2/16から受付開始)

オーガニックにこだわる飯綱町のパン屋れうりやさんから、ホワイトデーにぴったりのスイーツ作りを教わります。ご家庭でも簡単に再現できるレシピです。小学校3年生以下は大人同伴。

参加申し込みはメーラプラザ(☎217-0345)まで。

令和 8 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8年4月1日～令和9年3月31日

○特 徴 往復途上の事故、熱中症、食中毒、特定感染症なども補償します。

○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



今後の予定

寄付欄

仲俣 孝志 様 米 100kg
匿名 様 10,000 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。

	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
3	18日(水)	スロージョギング
月	20日(金)	健康麻雀
	22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センター
	23日(月)	子ども食堂歩いて行こうてんぐカフェ 古町公民館
	24日(火)	ナイトウォーキング
	26日(木)	スロージョギング
	27日(金)	健康麻雀
	28日(土)	子ども食堂てんぐカフェ メーラプラザ(要予約)
	31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。

飯綱町社協 HP



・・・ボランティア通信・・・

★飯綱町救急員連絡会より定期講習会のお知らせ

- ・場 所 メーラプラザ 地域交流室（飯綱町普光寺 920）
- ・日 時 令和8年3月21日（土）
9時00分～11時00分
- ・内 容 応急手当の知識や技術を学ぶ
- ・申 込 不要
- ・参加費 無料
- ・その他 当日は動きやすい服装で起こしてください。



★子ども食堂てんぐカフェよりお知らせ

2か所で歩いて行こうてんぐカフェを開催します。

- ・場 所 福井団地コミュニティセンター
- ・日 時 令和8年3月22日（日）
10時00分～
- ・場 所 古町公民館
- ・日 時 令和8年3月23日（月）
10時00分～
- ・対 象 小中学生、園児（保護者同伴）
- ・内 容 みんなで美味しいものを作って食べよう！
- ・参加費 こども無料・大人 300円
- ・持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物



さざりはせり



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

困っていること、整理がつかないことがあるとき、AI（人工知能）に相談する人が増えた。私も仕事で日々のデータを顧客向け広報紙にどう纏めればよいか？そこで数あるAIの一つ「ChatGPT（チャットジーピーティ）」に私が作った広報紙案を、文中から固有名詞を削除した上で読み込ませて、見解を聞いたところ、ChatGPTは「ううしたらどうでしょうか？」「言い回しは統一しましょう」「この数字は分かりにくいので、こういう補足を加えると分かりやすくなりますよ」「この箇所は詳しく解説しないと」「今回なぜこういう結果なのか？」が伝わりませんが、かといって文字数を増やすと読んでもらえませんがね。あなたのジレンマは理解できます。ならばこういう表記をしてはどうでしょうか？」「あなたの広報紙案は良いレベルに達しています。その上でこういう表現を加えると更に良くなります」など、私が気付かなかった点を指摘しつつ、私の葛藤にも寄り添い、アイデアを提案し、最後に褒めてねぎらうことも忘れない。私もAIに相談して良かったと感じた。会社では誰もが忙しく、こんな相談はお願いしにくい、いつでもどんな相談でもとことん付き合ってくれるのもAIならでは。他人に相談しても何度もダメ出しされ否定されれば心も折れそうになるが、AIは相談の基本である「傾聴」も心得ていて、ダメ出しも否定も感情的になることもない。AIの相談姿勢を私も謙虚に学ぶべきだと感じた。

