

# ふれあいぽけっと いしわたがずと

題字

牟礼小学校1年

2026

3/31

No.240

## FUREAI POKETTO



### すみれ会 毎週欠かさず運動！

赤東毛野地区で月2回行われている住民主体の通いの場「すみれ会」。体を動かす機会が減る冬季期間、「月2回の活動だけでは足りない」との思いから、毎週活動を行っています。体操のDVDや従事者(スタッフ)の動きに合わせてみんなでゆっくり体を動かして汗を流します。「毎週みんなと会えて嬉しい」との声もありますが、体操終了後のお茶会も楽しみのひとつです。一人ひとりの思いを活動につなげていきたいですね。

### ●●●主な記事●●●

- 2P オレンジカフェ開催について
- 3P インクルーシヴ料理の試食と介護のおしゃべり会 成年後見制度のご相談
- 4P 地域福祉計画について
- 5P 牛乳パック交換会、フードドライブ
- 6P 通所B 従事者研修開催
- 7P ラクちゃん介護術 今後の予定
- 8P ボランティア通信 ささらばさらりんごのつばやき



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網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。

# 令和8年度 オレンジカフェ

**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。  
事前のお申し込みは不要です。



カフェのような雰囲気の中でおしゃべりして気分転換してください。認知症のことや介護のお悩みなど専門職がいますのでどなたでもお気軽にお立ち寄りください。

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

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。

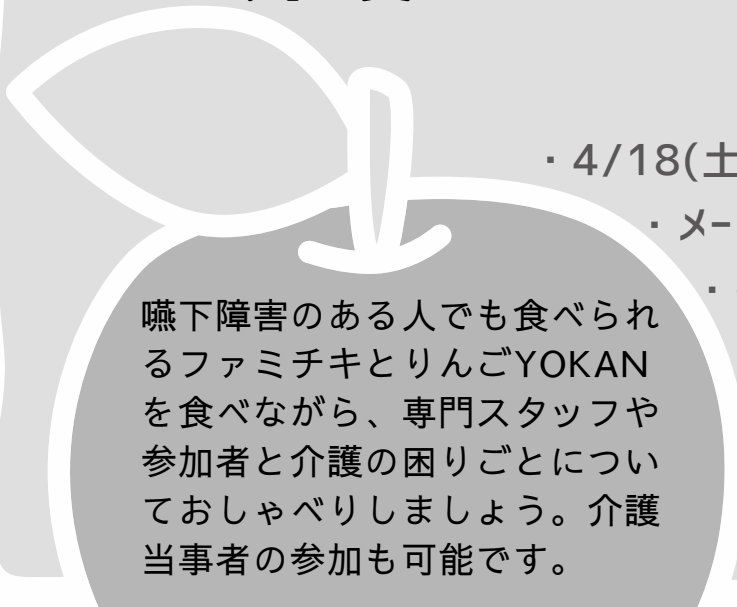
**主催：いづなまちオレンジパートナー**

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》

メーラプラザ特別企画事業

# インクルーシヴ料理の試食と 介護のおしゃべり会



嚥下障害のある人でも食べられるファミチキとりんごYOKANを食べながら、専門スタッフや参加者と介護の困りごとについておしゃべりしましょう。介護当事者の参加も可能です。

・ 4/18(土)10時～12時

・ メーラプラザキッチン、地域交流室

・ 参加費 1人500円

・ 定員 12人(4/1から受付開始)

参加申し込みはメーラプラザ  
まで(☎217-0345)

## 『成年後見制度』のご相談をお受けしています。

成年後見制度は、認知症・知的障害・精神障害などのために判断能力が十分でない方の権利や財産を守る制度です。

○法定後見制度：ご本人の現在の判断能力の程度によって、家庭裁判所が「後見」「保佐」「補助」の3つの類型から支援する人を選任する制度です。

○任意後見制度：ご本人の判断能力があるうちに、将来に備えて任意後見人を決め、支援してほしいことについて公正証書で契約を結んでおく制度です。

当会では法人後見事業を実施しており、制度や実際の申立て手続きに関するご相談に「長野市成年後見支援センター」と連携して対応しています。

ご相談の費用は無料です。下記までお気軽にご相談・お問い合わせください。

### 【相談窓口】

※どちらの窓口も来所・訪問による相談をご希望の場合、ご予約をお願いします。

○長野市成年後見支援センター 電話 225-0153

月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始除く)

○飯綱町社会福祉協議会 成年後見担当 電話 253-1001

飯綱町普光寺920 メーラプラザ内 地域福祉課

月曜日～金曜日 8:30～17:30 (年末年始除く)

# いづなのみんなで支えあう！ あたらしい 地域福祉計画・地域福祉活動計画 がスタートします



～来月末に各戸配布される【概要版】をご覧ください～

飯綱町と飯綱町社会福祉協議会では、  
\*\*令和8年度～令和12年度（5年間）\*\*の地域福祉の取組をまとめた  
「第5期 飯綱町地域福祉計画」「第4期 飯綱町地域福祉活動計画」  
を策定しました。

この計画は、町民のみなさんが  
住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまち  
を目指すための計画です。

## こんな地域を目指します

### ① 安心して暮らせる地域づくり

あいさつや見守りなど地域の  
つながりを大切にする  
困りごとがあれば地域や行政につなぐ

### ② 地域福祉を支える人づくり

ボランティア活動への参加  
サロンや地域交流の場づくり

### ③ 暮らしを支えるサービスの充実

必要な福祉サービスを利用しやすい環境づくり  
社会福祉協議会や事業者との連携

### ④ 生活課題への対応

生活困窮支援  
災害や感染症への備え  
見守りや権利擁護の取組



## 町民のみなさまへ

地域福祉は、組織だけで進めるものではありません。地域のみなさん  
一人ひとりの関わりが大きな力になります。

できることから、地域の支えあいにご協力をお願いします。

主 催：飯綱町ボランティア連絡会

## 牛乳パック交換会・フードドライブを開催します！

日 時：令和 8 年 4 月 12 日（日） 7 時 30 分～10 時 00 分

会 場：飯綱町民会館キャノピー（正面玄関付近）

### 牛乳パック交換会

- ・洗って乾かし、切り開いた状態でお持ちください。
- ・パック酒等の紙パック及び内側が銀色の容器も交換可能です。
- ・プラスチックの部分は取り外した状態でお持ちください。
- ・スムーズな交換のため、お持ちいただく枚数を事前にご確認ください。
- ・まとめる際は、紙ひもでお縛りください。  
○1ℓ以上のパック 10 枚→トイレットペーパー 1 ロールと交換  
○500 ml のパック 20 枚→トイレットペーパー 1 ロールと交換



### フードドライブ

食品ロスの削減と食品を必要としている方々へお渡しすることを目的に行っています。

#### ▼募集する食料品▼

缶詰、レトルト食品、インスタント食品、カップ麺、乾物、米(古米＝前年度まで)

※消費期限が明記され 1 か月以上あるもの、未開封のもの、包装や外装が破損していないもの、生鮮食品以外の常温保存できるもの、日本語表記のもの

次回開催日：10 月 25 日

事務局：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課(電話)253-1001

## 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、被災地支援や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



## 通いの場 従事者研修を開催しました

2月27日（金）、町内で実施されている通いの場（通所型サービス B<sup>\*</sup>）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、中野市社会福祉協議会が主催する「縁 JOY！地域づくりセミナー」へ参加しました。講師の「motto ひょうご」事務局長の栗木剛氏の話の中では、「サロン等の集いの場へは、会場に来るだけでも『閉じこもり防止』や『脳の活性化』といった目的がすでに達成されている」「サロン等の活動を維持しないといけない、という強い責任感を持たないで」「有用感（自分の存在が他の誰かの役に立っていると感じられる気持ち）を大事にすると、人間は幸福を感じる。一人ひとりに役割を持たせて、参加者全員で集いの場を作る意識を大切に」など、参加者の活動を労いつつも、今後の活動に向けた前向きなメッセージが伝えられました。



キーワードは、「無理せず、ぼちぼちと、楽しんで！」講演の途中では、会場の参加者全員で誕生日順に並ぶレクリエーションや簡単なゲームも実施され、楽しく学べた研修会となりました。肩の力を抜いてリラックスしながら、今後も地域の活動に取り組んでいけるといいですね。

研修の中では、従事者同士の親睦も兼ねた昼食会も実施しました。お互いに「通いの場」を運営しているからこそ楽しさや悩み、または雑談など…何気ない会話やコミュニケーションを楽しむ様子が伺えました。従事者同士が交流できる機会も、今後計画していきます。



<sup>\*</sup>通所型サービス B…住民が主体となって運営する通いの場。参加者同士の交流や介護予防の体操、外出行事など様々な活動が行われている。

令和8年度飯綱町家族介護支援事業受託事業

# 腰痛ゼロへ！

## プロが教える「ラクちん」介護術講習会

### のお知らせ

「介護していて腰が痛い…」 「もっと安全に移乗できれば…」 そんな悩みを90分で解決！

新しい福祉用具も展示・紹介します

【講師】

- ★小林 真弓（長野県介護福祉士会副会長）  
むれデイサービスセンター勤務
- ★渡邊 伸也（介護福祉士）  
デイサービスセンターふれあいの園勤務

【日程】

令和8年4月26日(日)  
9時30分～11時



【場所】

むれデイサービスセンターホール

住所：飯綱町大字牟礼2243-1

◎必要な方は送迎も可



【申し込み・お問い合わせ】

飯綱町社協ケアマネ事業所 TEL 253-2680

◎4月20日(月)までに申し込みをお願いします。



### — 今後の予定 —

#### — 寄付 —

- 仲俣 孝志 様 米 100kg
- 匿名 様 食品(10,605円分)
- こぶし会 様 20,000円
- 花岡 勇一 様 50,000円
- 匿名 様 115,070円
- 匿名 様 米 30kg



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。

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



4 月	1日(水)	スロージョギング
	3日(金)	健康麻雀
	6日(月)	スポーツ吹矢
	7日(火)	ナイトウォーキング
	9日(木)	スロージョギング
	10日(金)	健康麻雀
	12日(日)	牛乳パック交換会 フードドライブ
	13日(月)	オレンジカフェ
	14日(火)	ナイトウォーキング
	15日(水)	スロージョギング
	17日(金)	健康麻雀
	20日(月)	スポーツ吹矢
	21日(火)	ナイトウォーキング
	23日(木)	スロージョギング
	24日(金)	健康麻雀
	25日(土)	てんぐカフェ(要予約)
28日(火)	わらび会(要予約) ナイトウォーキング	

