

ふれあいぽけっと

題字

三水小学校1年

なかがきふたば

FUREAI POKETTO

2026

8/31

No.245



日赤奉仕団 炊き出し講習会

7月30日(木)、炊き出し講習会を実施し、飯綱町日赤奉仕団の皆さん約50名にご参加いただきました。災害発生時を想定し、大人数分の食事を効率良く調理・提供する方法を学びながら、実際に塩むすび、きのこ汁、蒸しパンを作りました。また、役場職員及びLPガス事業者による講話では、災害時の備蓄品やガスの安全な取り扱いについて学び、防災への理解を深める貴重な機会となりました。

参加者からは、「災害時にどのように大人数分の食事を作るのかを実際に体験でき、とても良い機会になった」と感想が寄せられ、炊き出しの実践に加え防災に関する知識を深める講習会となりました。

●●●主な記事●●●

P2 デイサービスセンター「ふれあいの園」

P3 めえら落語会開催について

P4 ハピサポいいづなイベント情報

P5 金銭管理・財産保全生活サポート事業

P6 まいさぼ信州長野をご利用ください
賛助会員募集について

P7 有償ボランティア募集 今後の予定ほか

P8 ボランティア通信 ささらばさら
(4コマまんが) りんごのつぶやき



通所介護施設【デイサービスセンター】

ふれあいの園

利用者の声から見る
ふれあいの園の
個別機能訓練

“ おかげで前より
動けるようになりました ”

永井様のインタビュー

❖ 病気で入院・手術を受け、40日間寝たきりに
整形外科の先生から「歩かない方がいい」と
言われました。

❖ ケアマネジャーの勧めで機能訓練を開始
リハビリを続けることで、少しずつ体が動くよう
になりました。

❖ スッと立ち上がれるようになりました
始める前よりスッと立ち上がれるようになり、
職員からも「動作が良くなりましたね」と
言われてうれしいです。

❖ 体力を落とさないよう頑張っています
本当は歩きたいけどね(笑)。
年を取ると足腰は弱ってくるから、
みんなもやった方がいいよ。

❖ 個別の口腔機能訓練にも力を入れています



- 歯科衛生士による指導やケア
- お口まわりの筋肉へ電気刺激を行い、
飲み込む力の維持・向上を目指します
- むせや誤嚥性肺炎の予防につながります
- お一人おひとりの状態に合わせた
個別プログラムで取り組みます



永井 豊文 様

83 歳

利用歴：約3年

ふれあいの園では、個別機能訓練に力を入れています。
機能訓練指導員が一人ひとりの状態や目標に合わせて、
1回30分程度の個別訓練を行い、日常生活に必要な
動作の維持・向上を目指しています。

❖ 一人ひとりに合わせた個別機能訓練の一例 ❖



① 膝を伸ばしてももの前側の運動



② 膝を曲げてもの後ろ側の運動

③ 股関節を伸ばしておしりとも
もの後ろ側の運動

④ 股関節の開閉でも全体の運動

機能訓練指導員のひとこと



永井さんは最初の頃から一生懸命取り組んで
おり、少しきついと思われる訓練内容もしっか
り行う事が出来て驚いたことがありました。
永井さんこれからも頑張ってください!!

ふれあいの園

☎ 026-253-8510

メーラプラザ特別企画事業

笑って笑って笑って
笑って笑って参りましょう



めえら落語会

二〇一六

日時 9/20(日)13時半～15時

場所 メーラプラザホール

定員 50名 (小学校3年生以下は大人同伴)

参加費 無料

・前座はアニメ好きな飯綱中学生が探究の時間を使って制作したアニメーション上映です。

・終演後にお団子のふるまいがあり☑

・駐車場が満車の場合は農協砂利駐車場をご利用ください。



お申込み・お問い合わせ先

 217-0345 (9/7から受付開始)
多世代交流施設メーラプラザ

【指定管理者】
飯綱町社会福祉協議会

メーラプラザのHP/



ハピサポ♥いいづな
イベント情報

参加者募集中!

詳細はこちら ▶ <https://www.ii-shakyo.or.jp/wd/index.html>

相談所開所日

(1回/週・1回/隔週)

水曜日	13:30～17:30
【第2・第4】日曜日	9:00～17:00

ハピサポ♥いいづなからイベント情報のお知らせです。

飯綱町・小川村・信濃町の3町村合同による婚活イベントを、10月24日(土)に開催します。

会場は飯綱町内で、里山の自然を感じながら、野草を使ったハンカチ染め体験やランチ、交流タイムを通して、自然な雰囲気でお会いを楽しめる体験型イベントです。初めて婚活イベントに参加される方や、一人での参加に不安がある方でも安心してご参加いただけます。

飯綱町・小川村・信濃町

3町村合同婚活イベント

野草と過ごす、 結ぶ出会いの一日

IN IIZUNA

自然のやさしさに包まれた里山で、
野草や里山を感じながら
心ほどける時間を過ごしませんか？

日時 2026.10.24(土)
9:00～

参加費 3,000円 当日現金のみ

参加条件

30歳～45歳の独身男女

- 男性：長野県上水内郡地域に在住または在勤の独身者
- 女性：地域との出会いやご縁を楽しみたい県内外の独身者

女性参加者特典

- 長野駅発着送迎あり(県外からの参加者)
- 長野駅までの移動費一部補助あり

定員

男女各12名

定員を超える
申し込みがあった場合
抽選により
参加者を決定します。

1 古民家ののら
(野草ハンカチ染め体験・交流タイム)

2 いいづなコネクトWEST
(アピールタイム・マッチングタイム)

3 サンクゼール
(マッチング後、景色を楽しみながらお土産選び)

申込みはこちらから ▶

申込期間 2026.9.1(火)～9.30(水)まで

お問い合わせ 飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 026-253-1001(平日9:00～17:00)

自然の中で会話がほどける1日

開催日 **9/26**
(土)

MEET IN KUROHIME

体験型の婚活イベント

応募締切

9/6
(日)

イベントの詳細や参加申込については、
ハピサポ♥いいづなホームページ
(<https://www.ii-shakyo.or.jp/wd/>)
をご確認ください。

参加条件 結婚希望の独身男女 ① 25歳～34歳 ② 35歳～49歳

会場 黒姫高原ホテル
長野県上水内郡信濃町野尻3807-5

参加費 男性 7,200円 / 女性 3,500円

募集人数 各グループ 男女 10名

詳細はこちら ▶

こちらのイベントは申込締切まであとわずかです。ぜひこの機会にご参加ください。皆さまのお申し込みをお待ちしております。

ご存じですか？「金銭管理・財産保全生活サポート事業」

この事業では、高齢者や障がい者のみなさんが地域で安心して日常生活を送れるようにするため、契約に基づいて「金銭管理サービス」「財産保全サービス」を行っています。

【対象となる方】

本会会員世帯のうち、(1) 65歳以上の高齢者 (2) 外出困難な身体障害者 (3) 知的障害者 (4) 精神障害者のいずれかに該当し、ご自分で金銭管理や通帳・はんこ等の管理をすることが難しい方。

【支援内容は？】

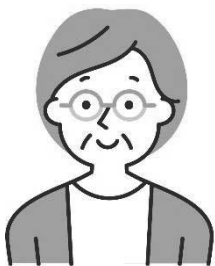
- ・ご本人の代わりに、金融機関にてお金を引き出してお届けしたり、病院やお店等への支払いを行います。
- ・通帳やはんこをお預かりして本会の金庫や金融機関の貸金庫で保管します。
- ・日常生活に関わる相談に応じます。

【費用について】

- ・ご相談は無料です。
- ・金銭管理サービス（金融機関や支払いの手続き）は、1時間当たり 1,000 円
- ・財産保全サービス（通帳等のお預かり）は、1か月当たり 200 円

★Aさんの場合

介護保険サービスや配食サービスを利用することになり、年金だけで生活費がやりくりできるか不安になっていました。足腰も弱って、自分でお金を下ろしにいくことも難しくなり、相談がありました。



＜支援していること＞

- ・1カ月の収支を計算し、今後の家計状況を把握します。
- ・通帳とはんこをお預かりしています。
- ・毎月の生活費を金融機関から下ろしてお届けします。
- ・月に1回病院と薬局の支払いを代行します。
- ・郵便物の確認をしたり、役場に出す書類を一緒に記載したりしています。

★金銭管理・財産保全生活サポート事業について、詳しく知りたい方は下記までご連絡ください。

【お問合せ】 飯綱町社会福祉協議会 電話 253-1001

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、「生活全般にわたる困りごとの相談窓口」です。ご相談は無料で、秘密は守られます。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。食料支援も実施しています。詳しくは下記まで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 026-267-7088

長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所庁舎内

○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 地域福祉課

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:30

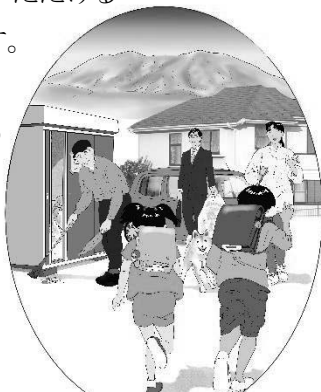
賛助会員募集のご案内

「賛助会員」は、飯綱町社会福祉協議会が行う活動に賛同し、資金面で支援していただける

企業・団体等の会員のことです。

賛助会費は、

社協が進める地域福祉活動の貴重な財源になっています。



地域福祉向上のため ご協力お願いいたします

年会費額(1口) 5,000 円

賛助会員の特典

- 1 広報誌「ふれあいぽけっと」(年12回)を送付



- 2 広報誌「ふれあいぽけっと」に企業・団体名を掲載



- 3 本会ホームページへ企業・団体名を掲載(加入年度内)



- 4 AV機器(プロジェクター・スクリーン)の無料貸出※



※貸出日・貸出期間等に一定の条件があります。

- 5 イベント用品の貸出(わたあめ機・かき氷機)
通常3,000円→賛助会員価格2,000円
(予約は利用日の1か月前から)



※各特典は、ご希望される企業・団体に提供いたします。

※口数は何口でもお申込みいただけます。

～個人宅の草刈りにご協力いただける方を募集しています～

あなたの「できる」を地域の方のために活かしませんか？

飯綱町では高齢化や病気、障害などの理由で、草刈り支援を必要とする住民の方が増加しています。そこで、草刈り作業にお手伝いいただける**有償ボランティア**を募集しています。住民の暮らしを支えながら、活動に応じた謝礼（依頼者→有償ボランティア）をお支払いします。

○募集対象者

- ・飯綱町個人宅の草刈りを有償ボランティアでご協力いただける方
- ・動力草刈り機をご用意していただける方



○活動内容

- ・草刈り、集草、処分

※ご依頼内容によっては、草刈りに加えて集草・処分まで行う場合があります、その際は作業時間を含めた料金を依頼者にお支払いいただきます。

○費用・その他

- ・日程や依頼内容、費用については、社会福祉協議会が依頼者と有償ボランティア双方の希望を確認し、双方の都合や状況に応じて調整・仲介します。

【申込み・問合せ】飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当 田中

寄付欄

匿名様 りんごジュース
匿名様 シーツ類
匿名様 かぼちゃ 3箱

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。



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



今後の予定

9月	1日(火)	ナイトウォーキング
	2日(水)	スロージョギング
	4日(金)	健康麻雀
	6日(日)	歩いて行こうてんぐカフェ in 福井団地(福井団地コミュニティセンター)
	7日(月)	男笑室 スポーツ吹矢
	8日(火)	ナイトウォーキング
	10日(木)	スロージョギング 健康寿命延ばしいきいき講座 フレイル対策栄養編(2)
	11日(金)	健康麻雀
	14日(月)	オレンジカフェ
	15日(火)	ナイトウォーキング
	16日(水)	スロージョギング
	20日(日)	めえら落語会
	21日(月)	スポーツ吹矢
	24日(木)	スロージョギング
	25日(金)	健康麻雀
	26日(土)	てんぐカフェ in メーラプラザ(事前予約制)
	29日(火)	ナイトウォーキング

ボランティア通信

健康麻雀同好会

「麻雀は頭の体操になると聞くけれど、やったことがない」「昔は楽しんでいただけたけれど、最近はやる機会がない」そんな方はいませんか。健康麻雀同好会では、「飲まない・吸わない・賭けない」をモットーに、楽しく麻雀をしながら、仲間づくりや健康づくりを行っています。初心者の方、お一人での参加、大歓迎です。ルールが分からなくても、一緒に覚えながら楽しくがプレーが出来ます。新しい趣味や仲間づくりを始めたい方、ぜひ一度見学にお越しください。皆さんのご参加をお待ちしております。

とき 毎週金曜日

時間 午前9時30分～12時

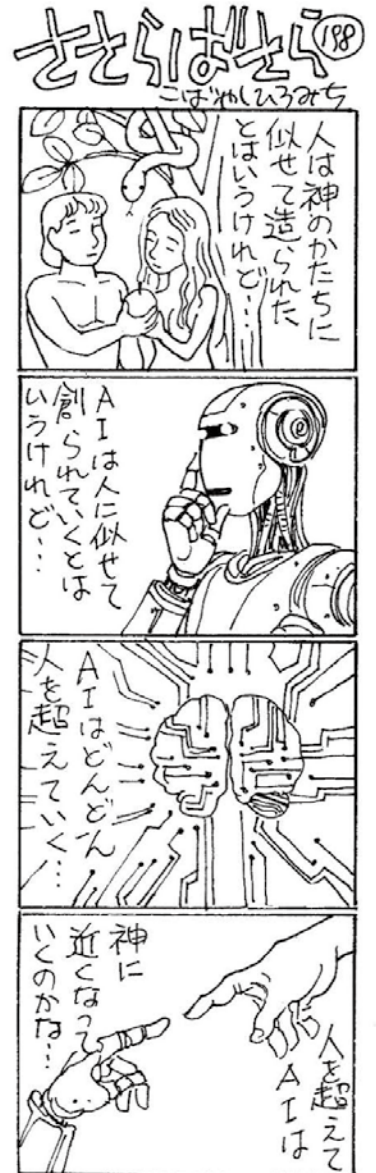
場所 メーラプラザ ホール

※お申し込みは不要です。

問い合わせ

飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課

TEL : 253-1001



りんごのつぶやき

動画投稿サイトを観ていたら、「中田映画社」の公式サイトで昭和六二年の旧三水村の様子を収めた動画に出会った。地名の由来となった用水のこと、りんご、秋祭り、野田喜左衛門氏の墓所、鼻見城址など紹介していた。桃農家を訪問する映像には、採れたての桃を縁側で美味しそうに頬張る姿が収録されていたが、自分も昔、仕事の合間に縁側でみんな揃っておやつを食べたことを思い出した。当時の苔翁寺住職さんも登場していて声と姿が懐かしかった。歩道のない道路をシャージ姿の小学生が登校する姿が、自分の小さい頃と重なって見えた。秋祭りの楽しみといえば神社の露店巡りだった思い出が懐かしく蘇った。

長野朝日放送の公式サイトには、四年前に放送した「おさんぽ先生 飯綱町牟礼編」という番組動画が掲載されていた。牟礼の證念寺前から二つの商店街を通り、牟礼駅前までのお店を地域おこし協力隊員が紹介するという構成で、北国街道と共に歩んだ旧牟礼宿、住民に愛されるお菓子屋、空き店舗を活用して新しいお店を始めた若い人の思いの他、牟礼駅や北しなの線のガードも紹介していた。登場者それぞれがどんな飯綱町愛を胸に活動しているかが伝わる動画だった。ふるさとの姿を収めた動画は貴重な財産。著作権の問題はクリアした上で、一人ではなく地区の集会所でみんな一緒に視聴し、あれこれ語り合ってみたいと思った。

