

発行
 社会福祉法人飯田市社会福祉協議会
 〒395-0024 飯田市東栄町3108-1
 TEL : 0265-53-3040
 FAX : 0265-53-3186
 HP : <http://iidashakyo.or.jp/>
 facebookもご覧ください 
 印刷：龍共印刷株式会社

おマメで



笑う門には健康来る！

関東甲信地方が梅雨入りして間もないある土曜日、伊那上郷駅前にある多世代交流プラザでは、雨雲も吹き飛ばすような明るい笑い声が広がっていました。今回は下南ひまわりの会の皆さんをご紹介します。

下南ひまわりの会は、上郷下黒田南地区で活動するふれあいサロンです。いつまでも健康で楽しく暮らすことを目的に、平成26年夏に発足し、月1回講師を招いて健康体操に取り組んでいます。役員さんたちのご尽力により、コロナ禍も計画を大幅に変更することなく活動を継続してこられました。男性の参加者も多く、活気のあるサロンです。

開催第100回を迎えたこの日は、開始前から会場内のあちこちで談笑が交わされ、あたたかな雰囲気の中ストレッチが始まりました。苦戦している参加者がいると、「痛いのは生きた証だ」「あはは！」と笑いが絶えません。お手玉を使った脳トレ体操では、童謡やかけ声に合わせて、お手玉をひとつ、ふたつと左右交互に渡していきますが、数や渡す相手を間違えまいと皆さんのまなざしは真剣そのもの。成功したら自然と拍手が沸き起こり、失敗してもお腹を抱えて笑い合います。皆さんの笑顔はまさしくひまわりのよう。楽し

117号のおもな内容

- 1面 下南ひまわりの会
- 2面 新しい役員体制について
- 3面 令和4年度事業報告
- 4面 令和4年決算報告
善意銀行のお礼
おマメでクイズ
- 5面 特別養護老人ホーム
第二飯田荘をご紹介します!!
- 6面 作業療法士さんのコーナー
- 7面 あっちゃんの子育てエッセイ
ひとねる、ひとなる
- 8面 おマメの部屋



い時間は瞬く間に過ぎ、終了後は皆さん清々しい表情で帰路につかれました。

健康づくりを通じて仲間が増え、それらが生きがいとなっています。取材班もたくさんさんの元気をお裾分けしていただきました。今後も地域の中に交流の輪が広がり、住民の皆さんの暮らしがより一層豊かになるよう、私たちも応援していきます。

令和4年度 事業報告

～住民の皆様や関係機関のご協力のもと、地域福祉の推進と介護サービスの充実を図りました～

●法人運営部門●

法人運営 奨学金 善意銀行 赤い羽根共同募金
社会福祉大会 地域福祉活動推進研修会

- ★法人全体にかかわる事業の運営を行いました
- ★社会福祉大会・地域福祉活動推進研修会をオンラインで開催しました

●権利擁護部門●

福祉サービス利用援助 成年後見支援センター

- ★判断能力が十分ではない方の、日常的な金銭管理等の支援等を行いました
- ★後見制度の普及啓発と個別の相談対応、後見業務を行いました

●生活相談支援部門●

総合相談 資金貸付事業 生活就労支援センター

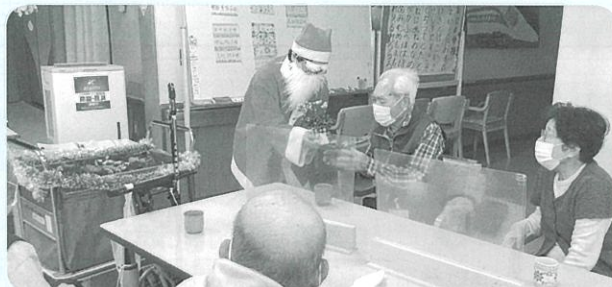
- ★心配ごとや困りごとへの相談対応を行いました
- ★就労・経済的な困りごとに対して、関連機関と連携した相談支援・就労支援・家計支援を行いました

●介護保険部門●

居宅介護支援（社協介護相談センター・南信濃介護相談センター）
ヘルパーステーション（いいだ・南信濃）
デイサービスセンター（上郷・竜東・北部・いいだ・南信濃）
特別養護老人ホーム（遠山荘・飯田荘・第二飯田荘）

- ★新型コロナウイルス感染への対応に留意しながら、サービスの質の向上につとめました

～いいだデイサービスセンター～



～特別養護老人ホーム 遠山荘～



●地域福祉活動部門●

ふれあい福祉センター（地域福祉コーディネーターなど）
ボランティアセンター（災害・福祉教育・活動支援など）
ファミリーサポートセンター（子育て・生活）
結婚相談所（結婚相談事業）

- ★福祉有償移送サービスが龍江地区で始まりました



- ★フードドライブ事業などと連携し、ひとり親家庭の皆様の支援を目的とした「もぐもぐサポーター事業」を行っています



●地域包括支援センター部門●

いいだ・かわじ・南信濃・いがら 各地域包括支援センター

- ★高齢者の総合相談窓口として、相談対応を行いました

※令和5年度より、かみさと包括とかわじ包括は他法人が運営しています

●その他の福祉事業●

各種施設管理（さんとびあ飯田・南信濃福祉研修センター）
南信濃障がい者等活動支援センター 南信濃高齢者共同住宅
介護予防拠点

事業へのご協力、誠にありがとうございました
事業報告の詳細は社協ホームページに掲載しています

[社協ホームページ](#) > [組織概要](#) > [事業・現況報告](#)

よりアクセスください！



新しい役員体制について

令和5年6月28日付けで新たに原重一が会長として就任し、新役員体制となりました。新体制で「だれもが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を進めてまいります。



（会長就任のごあいさつ）

会長 原 重一

このたび、飯田市社会福祉協議会会長に就任いたしました原重一でございます。

もとより微力ではございますが、最善を尽くしてこの重責を全うする所存でございますので、前中島会長同様に格別のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

昨年、地域住民を取り巻く環境は、少子高齢化の深刻化、コロナ禍を経験しての人づきあいの変化、国際情勢の緊迫など、大きく変化してきており、生きづらさや生活のしづらさを抱えた方が増えています。

さらに、様々な救済制度がありつつも、制度の狭間で社会的な孤立や生活困窮に陥るといふ課題も深刻化しています。

こうした社会情勢の変化に対応していくために、飯田市社会福祉協議会の基本理念である「新たな福祉の創造による改革」が今まさに求められている所です。

社協の本旨である地域福祉の推進に関しては「地域共生社会の実現を目指し、関係機関との連携強化を図りつつ、地域の皆さん一人ひとりに寄り添った支援が行えるよう体制づくりを進めてまいります。

また、介護保険事業分野においては、利用者の皆様に満足していただける質の高いサービス提供に努めつつ、飯田市の介護保険における「セーフティネット機能」の役割を果たせるよう、事業の在り方についても検討していく予定です。

今後も職員が一丸となって、地域福祉の推進と介護保険事業者としての役割を全うするため、最善の努力をまいります。そして、「住み続けたいまち、住んでみたいまち飯田」（飯田市基本構想）の実現の一助になればとと考えております。市民の皆様の一層のご支援とご協力をたまたまりますよう、よろしくごお願い申し上げます。

役員体制

（任期：令和5年6月28日～令和7年6月開催予定の定時評議員会の終結の時） ※区分ごと五十音順

理事名簿			理事名簿		
所属・役職・選出区分		氏名	所属・役職・選出区分		氏名
会長	識見を有する者	原 重一	理事	識見を有する者	武分 祥子
副会長	識見を有する者	何原 真弓		民生児童委員協議会 会長	秦 嘉雄
	識見を有する者	原 久		飯田市健康福祉部 福祉課長	福沢 光高
常務理事	識見を有する者	小林 弘		飯田市社協施設長	山崎 元宏
理事	識見を有する者	片桐 善浩	監事名簿		
	飯田市社協施設長	佐々木美和	氏名		
	松尾地区まちづくり委員会 健康福祉部長	佐藤 隆夫	安静 章雄		
	識見を有する者	尻無浜博幸	木下 容子		

新第三者委員

社協に対するご意見やご要望など、事業所の職員に言いづらい場合は、公平な立場で相談を受ける「第三者委員」にご連絡ください。

受付：9：00～17：00

氏名（連絡先順）	連絡先
伊藤 実	080-5144-7582
森山 祐子	080-5144-7583
篠田 光子	080-5144-7584

特別養護老人ホーム

第二飯田荘

をご紹介します!!

○特別養護老人ホーム（通称：特養）とは？

日常生活において常に介護が必要で、ご自宅での生活が困難な高齢者等を対象に、介護サービス等を行う入居施設です。

「終の棲家」としてこの場所で最期を迎えられる方も多くいらっしゃいます。

飯田市社会福祉協議会では、「飯田荘・第二飯田荘・遠山荘」の3つの特養を運営し、その中から今回は「第二飯田荘」をご紹介します。



第二飯田荘は、平成5年10月に開設された施設です。「介護・看護・給食・庶務」の4つの係があり、多職種で連携しながら、利用者様の生活を支えています。



日々の生活はもちろん、誕生日や季節の行事など、利用者様に少しでも楽しみを持って生活して頂けるよう、職員が工夫を凝らして取り組んでいます。行事の際には、普段とは違った利用者様のステキな笑顔がたくさん見られます!! (右の写真は、5月のお散歩の際、屋台にて好きなドリンクを選び楽しみました。)

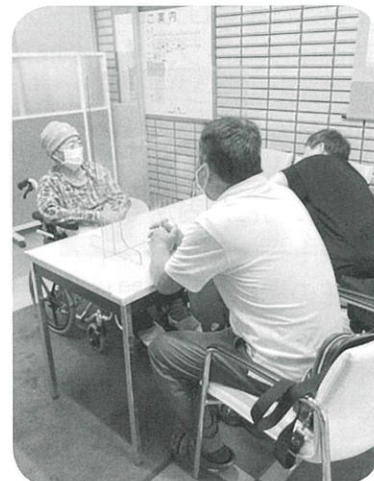
近年は新型コロナウイルスの影響で、皆さまの生活も大きく変わられたのではないかと思います。

第二飯田荘でも感染予防には努めて参りましたが、昨年（令和4年）1月、荘内に蔓延してしまう事態が起こりました。以降、感染対策を更に強化し、利用者様に安心して生活していただけるよう努めています。

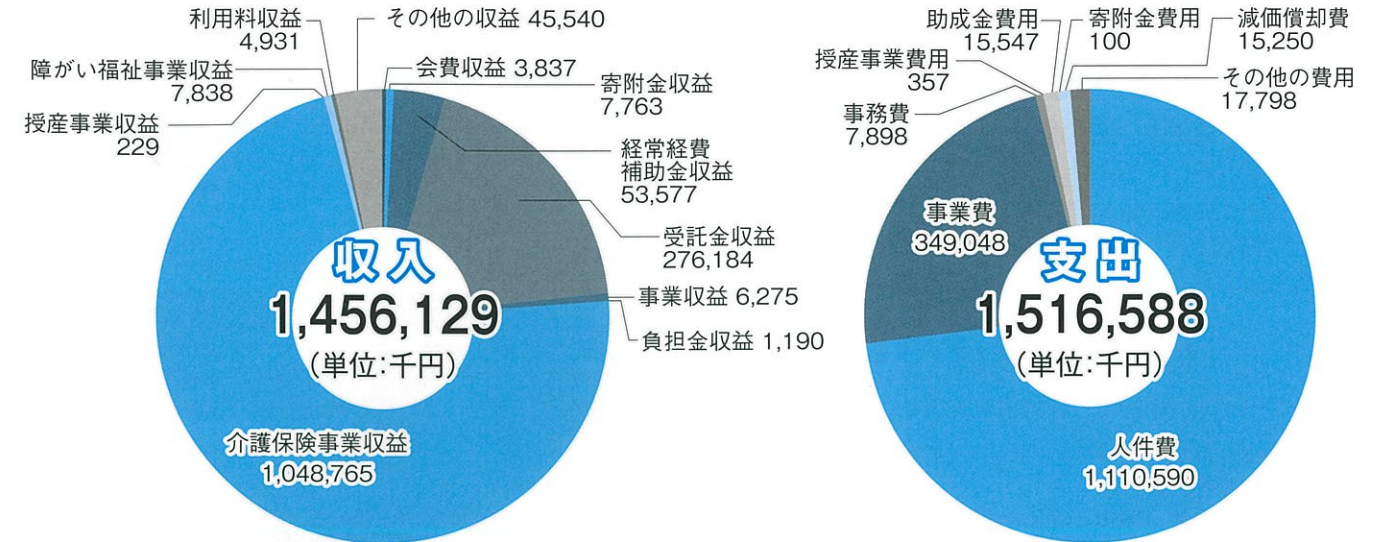
そのため面会等にも制限をさせていただき、利用者様・ご家族様には大変ご不便をお掛けしてきました。しかしコロナの規制緩和に伴い、最近は感染対策をとりながら、直接面会をして頂けるようになりました。

アクリル板を通して互いの顔を見て「出会えた！」時の嬉しそうなお様子はとても印象深いものです。

これからも利用者様が安心して生活でき、笑顔がもっともって増えていくよう努力していきたいと思っています。



令和4年度 決算報告



善意銀行 ~あたたかなご厚意をありがとうございました~

尊い善意に基づいて提供して下さる「金銭」「物品」を、支援を必要とする方々のために活用させていただいています。

令和4年11月1日～令和5年3月31日の間にお寄せいただきました善意をご紹介します。

預託者名 (順不同・敬称略)	預託先等	預託内容
大場 君江	市内在宅高齢者へ	手作りはんてん 30枚
シチズン時計マニュファクチャリング(株) 飯田殿岡工場	市内福祉施設へ	りんご (5kg) × 55箱
「小さな親切」運動 飯田支部	上郷デイサービスへ	車いす
	地域福祉へ	車いす
金光教 飯田教会 信徒会	地域福祉のために	18,652円
国際ソロプチミスト飯田	まいさぼ飯田へ	20,000円
株式会社おさひめコーポレーション カーブス事業部	風越寮へ	食料品 302kg
	おさひめチャイルドキャンプへ	食料品 350kg
飯田市ボランティアセンター	地域福祉のために	5,968円

ちょっと「おマメで」クイズ??

社協報「おマメで」117号の中からクイズです。答えと右記の要項を添えてぜひご応募ください。クイズに正解された方の中から抽選で5名に図書カードをお贈りします。

日常生活において常に介護が必要で、ご自宅での生活が困難な高齢者等を対象に介護サービス等を行う入居施設はなんていうのでしょうか？

ヒント：〇〇〇〇老人ホーム

118号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。
※ご応募の際にいただいた個人情報はプレゼント発送以外には使用いたしません。
※匿名表現でご感想を次回号に掲載させていただきます。ご了承ください。

<メールでの応募方法>
(2通りあるよ!)

- omamede@iidashakyo.or.jp にメールを送信!
- 当社協のホームページから応募! おマメでクイズに参加してね



116号のクイズの答え
1. 「ふれあいサロン」 2. 「もぐもぐさぼーたー」

当選された方

- ・山村 幸子 様 (東野) ・桐生 藤雄 様 (松尾) ・北原 智子 様 (上郷)
- ・高根 伸子 様 (南信濃) ・遠山 和子 様 (南信濃)

応募要項(ハガキで応募される場合)

〒395-0024 飯田市東栄町三〇八一
飯田市社協 編集委員会 行

63 「おマメで」

- クイズの答え
- 住所
- 氏名 ④年齢
- 電話番号
- 「おマメで」の感想

ご応募締め切り 9月末日

多くのご応募ありがとうございました!

おマメで体操 イメージキャラクター マメ太郎 マメ子

あっちゃんの
子育て
エッセイ

ひとねる、ひとなる

話のたねを蒔く



今年度、新しく編集委員に就きました。私自身の子育ての中で感じたことや工夫していることをお伝えできればと思います。どうぞよろしくお願いたします。

さて、わが家は現在、小学生と中学生の男子3人を抱える家庭です。女は私一人、そうなる何となく共通の話題に事欠くことがあるのです。そんな折、ちよっと飲みたくて作ったチャイ(インドのスパイシーなミルクティー)が思いのほか子どもたちに好評で、大喜び!...だったので、リクエスト回数が増えるので、そこで思いついたのが、牛乳パックまるごと1本分作る「つめチャイ」です。「冷たいチャイ」だから「つめチャイ」。

材料さえあれば手軽に作れるし、子ども達は自由に飲める。そして何より、「今度のは味が薄かった」とか「茶葉はセイロンがいいな」とか、私好みの会話が子どもと楽しめる!こんな仕掛けが会話のたね蒔きになるとは思いませんでした。思い立ったらやってみるもんですね。

楽ちンドリンク ♀♀♀

わが家のつめチャイ (冷たいチャイ)

ガムシロップを用意しておけば、子ども達は自分で好みの甘さに調整して飲んでくれるので手間なし!

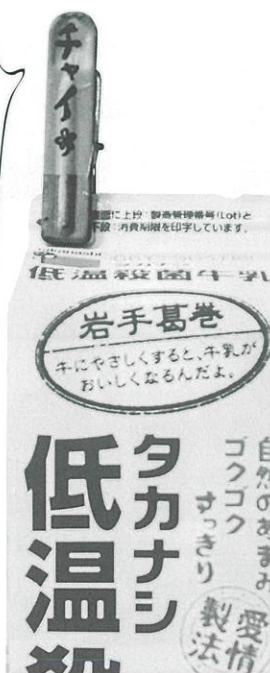


(作り方)

- ① 小鍋に水とスパイス(カルダモンは縦に割って種を出す)を入れ、中火で沸かす
- ② ①が沸いて香りが立ったら、茶葉をティーパックから出して加える。弱火でじっくり煮出す
- ③ いい香りがしたら火を止め、茶漉しでスパイスを濾しておく
- ④ 200ml ほど牛乳を減らしておいた牛乳パックに、④の液を注ぎ入れる。「チャイ」の目印をつけて冷蔵庫に入れておく

(おまけ) 余った牛乳と使用済みのスパイスを小鍋で温めれば、おまけのもう1杯ができます。つめチャイを完成させたご褒美として、こっそりひとりで飲んじゃいましょう。

普通の牛乳と間違えないよう、目印をしておくのが、わが家の鉄則!



(材料)

牛乳 1000ml パック1本
水 200ml くらい

【スパイス】

シナモンスティック 1本
生姜 薄切り1~2枚
クローブ(ホール) 3~5個
カルダモン(ホール) 3粒程度
紅茶またはルイボステイ(ティーパック) 3個

作業療法士さんが考えた



小さな緑で涼しく気分も穏やかに テラリウム作り



今年も半年が過ぎ、もうすぐ立秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。この時期の外出は熱中症の危険もあり、家の中にいても暑くて疲れてしまうこともありますね。

今回は家の中でできる、「テラリウム」を作って小さな緑を楽しみましょう。テラリウムとは、陸上の生物(主に植物や小動物)をガラス容器などで飼育・栽培する技術です(Wikipediaより)。飯田市は緑の多い地域ではありますが、あえて身近に置いて楽しんでみてください。

ここに注目

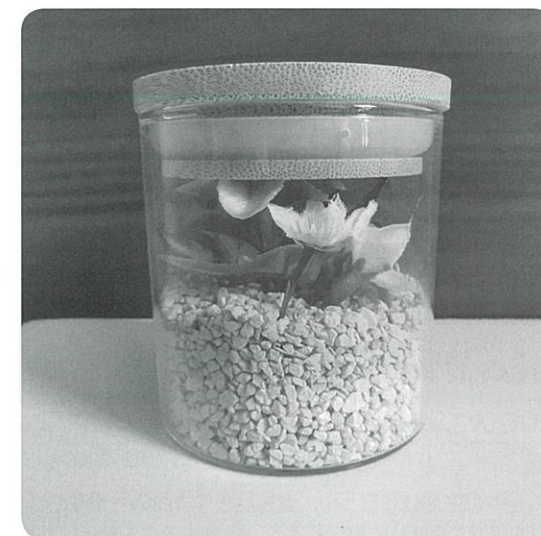
- ・自宅の日陰に苔があるかもしれません。暑さに気をつけながら、普段見えていない場所も見てみましょう。
- ・材料を入れる分量や、バランスを考えながら作成しましょう。
- ・植物が瓶からはみ出ても大丈夫。それもおしゃれです。自分なりのアレンジをいくつも楽しんでください。

道具

ハサミなどの植物がカットできるもの
ピンセット(必要に応じて)

材料(4個分)

- ・空き瓶(今回はプリンの空き瓶と購入したものを使用)
- ・本物の植物の場合
自宅の砂利、苔や土、多肉植物
- ・造花の場合
(以下全て100円ショップのものを使用)
ハイドロカルチャー
装飾用のグリーン
造花



作り方

1. ピンにハイドロカルチャーもしくは石を入れる(5分の1くらいまで)
 2. 装飾用グリーン、もしくは苔や土を入れる(少し薄めに)
装飾用グリーンは切って細かくすると見栄えが良くなります。
 3. お好きな造花、もしくは多肉植物や、グラウンドカバーにしている植物を入れる
*造花の場合、固定できない場合はボンドを使用すると良いです。
 4. 完成!
*造花の場合は蓋を閉めても良いです。ピンに絵を描いたりシールを貼っても良いですが、今回は緑が主役のため、そのままにしています。
*本物の植物で作る際には、時々霧吹きで水を与えてください。
*季節や気分によって植物を入れ替えても良いでしょう。
- *前回のおやきでは読者の方から様々なアレンジ方法をおハガキで教えていただきました。
今回も、おすすめの飾り方をどしどし教えてください!





各情報の申し込み・お問い合わせは…
 飯田市社会福祉協議会
 (飯田市ボランティアセンター)
 電話 0265-53-3182
 FAX 0265-53-3183
 H P <http://iidashakyo.or.jp>

～各種教室・講座・事業のご案内～

「まめボラ」活動のお知らせ

～ベルマーク仕分けボランティア～

8月18日(金) 9月15日(金)
 10月20日(金) 11月17日(金)
 12月15日(金) 1月19日(金)
 2月16日(金) 3月15日(金)

時間: 13:30～16:00

場所: さんびあ飯田3F 第2講習室

※状況により日程・内容が変更になる場合があります。
 お申込みの際は、お問い合わせください。



おマメで健康教室

参加
無料

申込
不要

地域の皆さんの自主的な介護予防活動を応援するため
 毎月1回健康教室を開催しております。

日時: 毎月1回午前10時00分～11時00分(60分)

会場: さんとびあ飯田 3階 第1・2講習室

月/日	内容	月/日	内容
8/7(月)	指体操(手工芸)	12/4(月)	フレイル予防体操
9/13(水)	音楽レク	1/10(水)	オーラルフレイル
10/2(月)	フレイル予防体操	2/5(月)	フレイル予防体操
11/6(月)	指体操(手工芸)	3/4(月)	フレイル予防体操

体操のできる服装、筆記用具、飲み物は各自でご用意ください。
 お問い合わせ: 飯田市社会福祉協議会 ☎0265-53-3182

第9回 障がい者文化芸術作品展
 (作品募集)

～9月28日～10月1日 開催予定～

例年より、開催時期が少し早いのでお早めにご
 準備ください! 作品の募集要項など詳しい情報は、
 社協ホームページに掲載してある「募集要項」を
 ご覧ください。皆様の出品をお待ちしております。

申込締切: 9月8日(金)



フードドライブご寄付御礼 (順不同・敬称略)

【企業】

- ・(株)ふくやま
- ・旭松食品(株)
- ・天恵製菓(株)
- ・長野銀行

【団体】

- ・飯田市役所
- ・鼎自治振興センター
- ・飯田地区労働者福祉協議会
- ・橋北地区文化祭

※飯田下伊那地域にお住まいの皆様

【もぐもぐさほーたー協力企業】

- ・長野メディカルフーズ(株)
- ・大萬(株)
- ・(株)ちさと東



橋北地区文化祭様