

ふれあいポケット
 題字 しょうむら あきや
 牟礼小学校1年

2020
 3/31
 No.168

FUREAI POKETTO



2019/03/26

ボランティアグループ 飯綱町婦人会

飯綱町婦人は小学校等でのあいさつ運動や町民会館の花壇整備、更には長野マラソンのボランティアスタッフなど幅広く様々な活動をしています。

そんな婦人会の会員はなんと61名！町内でも大きなボランティア団体の1つです。過去には100名ほど会員がいたこともあったとか…活動にご興味のある方はぜひ飯綱町社会福祉協議会（253-1001）までご連絡ください。

●●●主な記事●●●

- P 2 多世代交流施設情報
- P 3 春の一斉清掃の
お知らせほか
- P 4 理研×ポテトサロン
- P 5 総合相談について
- P 6 事業所紹介
- P 7 今後の予定ほか
- P 8 クイズコーナー
りんごのつばやき
新ささらばさら
(4コママンガ)

祝・飯綱町多世代交流施設完成式

3月1日に多世代交流施設完成式典が行われました。
地元深沢組様には獅子舞を披露していただきありがとうございました。多くのみなさまに大変お世話になりまして、いよいよスタートです。



はじめまして。わたくし飯綱町多世代交流施設は公募総数 103 点の中から選ばれ『メーラプラザ』と名付けていただきました。「りんご広場」という意味で飯綱町にぴったりの愛称をつけていただき嬉しいです！
みなさまに可愛がっていただけますように☆
どうぞよろしくお願いたします。



■3月14日には多世代交流施設グランドオープン記念イベント【いいつな街さんぽ】が行われ、今後も様々なイベントを企画していきます！ぜひご参加ください!!

主催：飯綱町、ボランティア連絡会、飯綱町社会福祉協議会

春の一斉清掃のお知らせ

4/12(日)

今年も春の一斉清掃を開催します。今回は、牛乳パック交換会とフードドライブを同時開催します。大勢の皆さまのご協力よろしくお願いたします。親子でのご参加も大歓迎！

8：00～10：00

集合場所：飯綱町民会館第2駐車場

持ち物：軍手、火ばさみ(お持ちの場合)

同時開催決定！

牛乳パック交換会

8:00～10:30

お持ちいただいた牛乳パック10枚をトイレットペーパー1ロールと交換できます！



フードドライブ

8:30～10:30



食品ロス減少と食料を必要としている方に食品を届けることを目的にフードドライブを開催します。

○寄付していただきたいもの

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=前年産まで)

※消費期限が1ヵ月以上あるもの

iバスにバスヘルパーが乗車します



令和2年4月よりiバスにバスヘルパーが乗車します。ご利用の際に困ったことがありましたらバスヘルパーまでお声がけください。詳細は下記のとおりです。

○内容：利用者の乗降サポート

バスの乗車時刻・乗り換えの案内等

○活動日：毎週金曜日9：00～12：30

iバスをご活用ください！



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。ぜひご覧ください。

Instagram



飯綱町社協 HP



健康増進による持続可能な地域づくり

健康計測事業報告

国立研究開発法人理化学研究所の協力により芋川地区の通所型サービスB「ポテトサロン」で行ってきた健康計測事業が完了しました。

事業は7月から12月までの6か月間、ポテトサロン参加者のうち事業に賛同いただいた38名を対象に実施し、運動機能・認知機能などを計測することで個人の健康リスクを把握し、その個々のリスクに対応す

るトレーニングを行った結果を評価したものです。

初回の7月の計測では、全国的な平均（評価値3）と比べると、4.4を記録した握力をはじめ、体力・脳活動レベル共に全体として良好な結果が出た一方で、平均余命などに影響があるといわれる歩行速度が遅い傾向にありました。また、立ち上りの評価（俊敏性・足筋力）も平均値としては全国平均値を若干上

回っていたものの個人レベルでは改善が必要な参加者も多い結果となりました。

迎えた半年後の2回目の計測では、初回全国平均以下であった歩行速度は大幅に向上し、立ち上り評価も大きく改善するなど、参加者平均値は比較可能な全項目で全国平均を上回る結果となりました。

この事業により、個々の健康リスクを把握し、適切で継続的なトレーニングを行うことは健康増進に大きな効果がある

ことを確認できました。

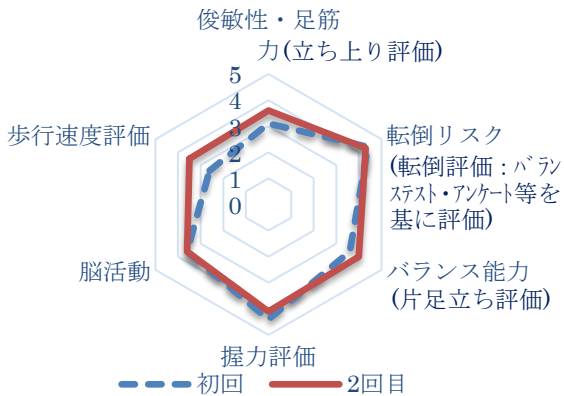
飯綱町社会福祉協議会（電話253・1001）では、健康増進のための通いの場づくりを推進しています。関心のある方はお気軽にご連絡ください。

健康計測結果参加者平均値(項目抜粋)

理化学研究所 情報システム本部
計算工学応用開発ユニット

計測項目	7月	12月	増減
30秒いす立ち上がり回数	16.8	19.4	2.6
立ち上がり評価	3.1	3.6	0.5
転倒評価	4.4	4.3	-0.1
開眼片足立ち(秒)	43.5	60	16.5
片足立ち評価	3.6	4	0.4
握力(右)kg	26.2	25.1	-1.1
握力(左)kg	24.1	23.5	-0.6
握力評価	4.4	4.3	-0.1
脳活動	3.4	3.6	0.2
歩行速度(m/s)	1.09	1.42	0.33
歩行速度評価	2.6	3.5	0.9

健康計測結果参加者平均値チャート



※評価点数は5点満点で、3点が性別・年齢の平均的な状態。ただし、転倒リスクは5(転倒リスク低)を標準としている

健康計測結果 個人結果表

計測項目	改善	維持	悪化
立ち上がり評価	17	16	3
転倒評価	5	26	5
片足立ち評価	11	23	2
握力評価	1	28	7
脳活動	15	6	15
歩行速度評価	25	11	0

※表中の数字は該当の人数で、所定の日に健康計測を行った36名分を掲載

早足の散歩、3日間に1回6分間程度を目標とした筋力向上トレーニングなどに取り組んだ結果。

※青柳範子健康運動指導士が、定期的に集団トレーニングの場で指導・助言した。

『総合相談窓口』をご利用ください。

地域の身近な相談窓口として、生活や暮らしに関する「困りごと」や「悩みごと」のご相談に応じています。

「仕事が長く続かない」「新しい就職先が見つからない」「生活費が足りない」「借金の心配がある」等、今の生活に不安がある方、おひとりで悩まずにまずはご相談ください。

「どこに相談したらいいのかわからない？」と悩んだ時にもお気軽にご連絡ください。



■相談の方法は？

電話相談、面接相談などご希望に応じて対応いたします。

社会福祉協議会の事務所までお越しいただくことが難しい場合には、ご自宅でも相談をお受けいたします。まずは、お電話ください。

■家族でも相談できるの？

ご本人からの相談はもちろん、ご家族やご友人、ご近所や地域の方からのご相談もお受けします。

■個人情報は大丈夫？相談の費用は？

個人情報は適切に保護されます。相談費用は無料です。

■相談するとどうなるの？

相談内容に応じて、さまざまな制度やサービスの調整を行います。また、専門機関を紹介したり連携することで、問題解決に向けて一緒に考えます。

地域の支え合い

地域のボランティア、
民生児童委員、
つながり隊のみなさんと
支えます



専門的な支援

相談内容に応じて、
専門機関を紹介し
たり、連携します

【連絡先・お問合せ】 飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当：佐藤
月曜日～金曜日 午前8時30分から午後5時30分まで

Comingsoon まもなく始動 介護予防 多世代交流施設「パワーリハビリ室」

多世代交流施設の中に、パワーリハビリ施設が4月よりオープンします。
住民の皆様にご健康でいていただきたい・・・
皆様にご愛される場所であってほしい・・・よっとくらい！



NPO 法人さみず さんばだより

ネズミ年を迎えた最初の出勤日、職員更衣室の異様な状態を発見。床下から出ている水道管の根本の隙間に詰めてあった綿状のものが掘り出されていたのです。経験豊富な職員の「鼠だ！」の声に「ウッソー」と思いながら、被害状況を確認してみると、リンゴが2個とコンテナが少々喰われていましたが、かぜさやかの米袋は無事でした。慌てて、事務室内（一応）を確認してみると、机の上のチョコレートをはじめとする菓子類は無事でした。ここにはさすがに入らなかったんだと思いながらパソコンに向かったその時、長さ7ミリ、直径2ミリの細長くて黒い物体が目飛び込んできました（ネズミの置き土産）。その後、外のごみ箱のごみがめっちゃくちゃに食い荒らされる事態になり、ネズミ退治に詳しい職員の「毒餌は食べなくなるまでくれなくちゃだめなんだ！」の指導のもと、毒餌を買い与え続けたところ、2580円の餌代でおしまいになりました。

ネズミの置き土産、証拠品としてテープで張り付けて保存中。よかったら見に来て！

折れた リングの木 をキーホルダーへ



台風 19 号災害で折れた長野市長沼地区のリングの木を加工してキーホルダーを作る活動を「リングの木プロジェクト」が行っています。プロジェクト代表の傳田さんより

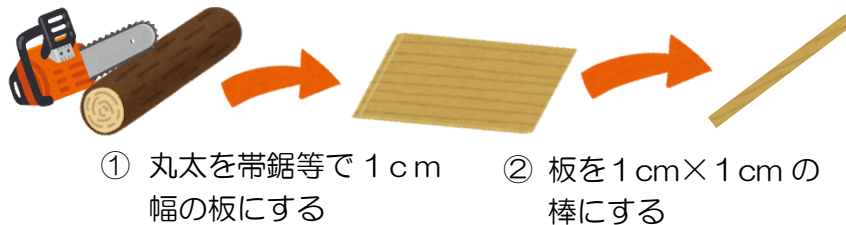
町内に丸太を帯鋸等（チェーンソーでも可）で切って板にしてくれる人いないかな？

というご相談がありました。そこでご協力いただけるボランティアを大募集します！また協力していただけそうな木工所等のご紹介もお待ちしております。ご協力いただける方及び詳細は下記までお問合せください。



○作業内容

（基本的には①の作業、可能な場合は①～②の作業をお願いします。）



リングの木プロジェクト代表
傳田 拓男さん
長野市津野のリング農家と協力し昨年 12 月頃からプロジェクトを開始。農業再建に向け活動をしている。

— あげますください —

〈 お譲りください 〉

- オセロゲームセット
折り畳み式でないタイプ
大きさ 30cm×30cm 程度
- 囲碁セット
折り畳み式

それぞれマグネットではないものを 1~2 ケ募集します。お譲りいただける方がいらっしゃいましたら下記までご連絡ください。



— 今後の予定 —

- 4 月 12 日 (日) 春の一斉清掃
- 4 月 13 日 (月) スロージョギング
- 4 月 20 日 (月) オレンジカフェ
- 4 月 28 日 (火) わらび会

— 寄付 —

- ブルーベル様 70,000 円
- 仲俣 孝志様 お米 100kg

地域福祉の推進に
活用させていただきます。
ありがとうございました。

※来年度年間計画は次号でお知らせします。

●●●●●● お申込み・お問合せ ●●●●●●
飯綱町社会福祉協議会 ☎ 2 5 3 - 1 0 0 1

【 クイズコーナー 】

ふれあいぽけっと3月号を読んで答えを見つけよう！

正解者の中から最大5名様に素敵なお楽しみプレゼント♪

- ① 表紙を飾ったボランティアグループの名称は？
- ② 多世代交流施設の愛称は？
- ③ 春の一斉清掃の開催日はいつ？

2月号当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
景品につきましては、飯綱カード協同組合からのご協力をいただいております。

応募方法

ハガキ表 おもて
389-1201

いいづなまちいもがわ
飯綱町芋川181
いいづなまちしゃがいふくしきょうぎかい
飯綱町社会福祉協議会

「クイズコーナー」

ハガキ裏 うら

- ・ 答え こた
- ・ 住所 じゅうしょ
- ・ 名前 なまえ
- ・ 電話番号 でんわばんごう
- ・ 今月号の感想など こんげつごう かんそう



社協ホームページクイズ応募フォーム又は社協来所による応募も受け付けております。(町内在住の方に限りです) 締切りは、4月13日(月)です。【消印有効】多くの皆様のご応募お待ちしております。

新 ぽけっと (12)



りんごのつぶやき

大相撲春場所が無観客で開催するとい
うので、テレビをつけたが驚いた。本当に
無観客だ。客席が薄暗く、呼び出しや行司
の声がよく響いて、実況中継も聞き取りや
すかった。選抜高校野球大会も無観客開催
かと思っていたら、こちらは中止だ。出場
校の野球部員が「仕方ないです」と冷静に
答える姿が意外だった。学生向け就職説明
会も軒並み中止、私の会社でも予定してい
た説明会が全て中止だ。やむを得ないとい
いえ、とても痛いし残念だ。首相の一言で
多くの学校が春休みまで休校を決めたが、
あまりに突然で困惑する人の姿が伝えら
れ、子供の面倒を見ることの大変さを感じ
た。お店ではマスクや消毒用アルコールや
トイレットペーパーの売り切れ状態が続
いている。買い占めや高額転売など不届き
者の所業が伝えられ、感染者数の増もあつ
て、ますます不安に駆られる人が増えてい
る。そういう人に「そんなに心配せずとも
大丈夫だよ」とか「冷静な対応をしましょ
う」などと言っても役に立つだろうか？
不安を煽ればコロナウイルスも退散する
ならば不安を煽ればいい、騒げば騒ぐほど
感染者が減るなら騒げばいい。でもそんな
はずはない。せめて自分は手洗い・うがい
に努め、その後は開き直って過ごすしか
ない。やるべきことをやり、「自分はもう大
丈夫だよ」と自信を持って話せる人が増え
れば、コロナ騒動も収まると思う。