

# ふれあいぽけっと はせが"あ"まるの

題字

牟礼小学校1年

2024

5/31

No.218

## FUREAI POKETTO



### 空き缶ボランティア

今年度も空き缶ボランティアの活動がはじまりました。

消費者の会、北部高校、商工会女性部のみなさんが、毎回3名程度でアルミ缶をアルミ缶専用のプレス機によりアルミ缶の塊を作ります。収益は昨年度、能登半島地震被災地支援のために使われました。

#### ●●●主な記事●●●

- P2 ふまねっと教室開催について
- P3 生活福祉資金「特例」貸付について
- P4 牛乳パック交換・フードドライブ  
男笑室について
- P5 メーラプラザ特別企画事業について
- P6 認知症の話
- P7 ニューフェイス、今後の予定ほか
- P8 りんごのつばやき、ささらばさらほか

# 「移動はいつも車で・・・」あなたの“歩く力”衰えていませんか！？

## 転倒予防と認知症予防 『ふまねっと教室』

開催のお知らせ

農村部では1人1台の車社会が形成され、都市部の人と比べると下肢筋力が衰えやすいという研究データがあります。下肢筋力の衰えは要介護状態の大きなリスクにつながります。

今回、町からの委託を受け、本当に効果が実感できる運動教室として初めてのふまねっと集中講座を町内で開催します。

ふまねっとは、もの忘れ防止や歩行機能の改善に効果が期待できる新しい「全身運動」プログラムです。ぜひこの機会に多くの方のご参加をお待ちしております。

日時：令和6年7月1日（月）15時から1時間程度  
9月末頃まで 毎週月曜15時から開催

会場：町民会館 元気の館

講師：作業療法士 飯田安彦氏（ふまねっとインストラクター）

持ち物：動きやすい服装・水筒

対象：町内に在住する概ね65歳以上の方

定員：10名（先着）

参加費：3ヵ月間で3,000円（初回利用時にお持ちください）

参加希望される方は 飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001（6月末締切）  
送迎を希望される方もご相談に応じますのでご連絡ください。



### 「ふまねっと」とは・・・

大きな“あみ”の上を様々なステップをしながらゆっくりと歩く運動です。身体と頭の運動を同時に行うことで認知機能の向上だけでなく転倒予防の効果が期待されています。

他市町村でも介護給付費が大きく減った事例があり、効果が期待されます。

飯綱町（介護保険事業特別会計）受託事業

# 生活福祉資金「特例」貸付に関するお知らせ

## 【償還(返済)が難しい場合のご案内】

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により生活にお困りの方を対象に実施した、緊急小口資金特例貸付・総合支援資金特例貸付は返済が始まっています。

この貸付は、住民税非課税（均等割）世帯を対象に償還免除（返済免除）の制度が国により設けられています。また、死亡や失踪宣告、自己破産等の状況があれば、全部又は一部を免除できる場合があります。

さらに、償還免除の対象とならないものの、返済にお困りの場合には、償還猶予（1年間を目途に返済を待ってもらう）や少額返済（返済期間を延長することで月々の返済額を減らす）をご案内できることがあります。

詳しくは、下記お問い合わせ先、または相談窓口にご連絡ください。

### <参考 償還猶予の要件>

- ①地震や火災等に被災したため
- ②病気療養中のため
- ③失業又は離職中のため
- ④奨学金や事業者向けのローン（住宅ローンを除く）など、他の借入金の償還猶予を受けている
- ⑤収入状況が減少した状態が続いている
- ⑥公共料金の滞納が2か月以上続いている
- ⑦多重の債務（本会除く2者以上）があり、債務整理を行う可能性がある

### 【返済に関するお問い合わせ】

○生活福祉資金特例貸付管理事務センター 026-217-5681

受付時間：9：00 から 17：00 まで（土日祝休み）

長野県長野市中御所岡田 131 番地 10 長野県中小企業会館 1F

【相談窓口】返済に関するお問合せは「生活福祉資金特例貸付管理事務センター」で対応しておりますが、下記においてもご相談を受け付けております。

○まいさぼ信州長野 026-267-7088

受付時間：9：30 から 17：00 まで（土日祝休み）

○飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 026-253-1001

受付時間：9：00 から 17：30 まで（土日休み）

飯綱町普光寺 920 メーラプラザ内

## 牛乳パック交換会・フードドライブを開催しました

春の町内一斉清掃に併せて牛乳パック交換会及びフードドライブを開催しました。大勢の皆様のご協力で 16,867 枚の牛乳パックと 66 品の食品が集まりました。集まった牛乳パックは、トイレトペーパーに生まれ変わり、ご寄付いただいた食品は食の確保に困っている人の支援や子ども食堂てんぐカフェに活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。



静岡県の業者さんが回収に来てくれます。

次回の牛乳パック交換会は  
10月の予定です！



## 男性だけのあつまりの場『<sup>だんしょうしつ</sup>男笑室』

### 小玉方面の旧北国街道を巡る散策会 を行います

町内の男性だけのゆる〜い集まりです。参加者が思いつくまま「やってみたいこと」「チャレンジしたいこと」に取り組んでいる“男笑室”。6月の活動は信濃町から小玉方面を巡る歴史を学びながら散策します。興味のある方、参加してみませんか。

- 日程： 6月25日（火） 10時より  
集合場所： メーラプラザ  
参加費： 100円  
持ち物： 動きやすい服装、履きなれた靴  
対象： 飯綱町在住の男性限定  
お申込み： 飯綱町社会福祉協議会 ☎253-1001  
締め切り： 6月21日（金） まで



## 【参加者募集のお知らせ】

消しゴムはんこ押し放題の企画！！

～メーラプラザ特別企画事業～



# 「消しゴムはんこ」でオリジナルグッズを作ろう！

※消しゴムはんこを作る講座ではありません。

「消しゴムはんこ」を無地のバッグやポーチに自由に押して、ご自分のオリジナルグッズを作ってみませんか？消しゴムはんこアドバイザー 上條 美央さんにお越しいただき、オリジナルグッズを作る講座を開催します。皆様のご参加をお待ちしております！！

- 【日時】 令和6年6月25日(火)  
午後1時～3時(2時間程度)
- 【会場】 メーラプラザ ホール  
(普光寺920番地)
- 【対象者】 町内にお住いの方  
(低学年以下は要保護者同伴)
- 【参加費】 500円/おひとり
- 【定員】 10名(先着順)
- 【申込み】 6月3日(月)から受付開始
- 【申込・問合せ】 メーラプラザ  
(026) 217-0345



### ★ご確認ください★

- ・当日使う消しゴムはんこは、こちらの写真と異なる場合があります。
- ・無地の素材(バッグ、ポーチ、巾着袋など)は、講師が用意した物の中から、当日選んでいただきます。
- ・無地の素材の持ち込みも可能です(手ぬぐい、Tシャツなど)。布の材質は木綿でお願いします。
- ・ご自身でも素材を持ち込む方は、時間内に終わるよう作業を進めてくださいますようお願いいたします。
- ・布用インクを使います。手ふきやエプロンなどは各自ご用意くださいますようお願いいたします。



世界にひとつの  
オリジナルグッズを  
作りましょう！





## 認知症の話



### そもそも認知症とは？

認知症とは、様々な原因により脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなることで、生活に支障が生じている状態のことをいいます。

### もの忘れについて

「あ～さっき挨拶したあの人、、、名前何だっけ？」など、  
私たち誰もがこのような経験があると思いますが、認知症の方の「もの忘れ」では、自分の経験そのものをすっぽりと忘れてしまったり、最近の出来事を記憶しにくくなるが増えるようです。



「さっき挨拶した」「昨日約束した」などの自分の経験自体を覚えていない時に、私たちは家族や友達など周囲の人から、どのような対応をされれば普通に暮らしていけるでしょうか？

私は少なくとも怒られるような言い方は嫌だなあと。相手に腹も立つし、自分が情けなくもなるだろうし、、、  
皆さんはどう思いますか？



◇認知症について皆さんのお話しやご意見を聞かせてください。

TEL :253-2485

Email:hokatsu@town.iizuna.nagano.jp

飯綱町認知症地域支援推進員



包括LINEはじめました♪  
☆友だち登録お願いします☆

# ニューフェイス紹介

むれデイサービス

さみずの郷



北村なつみ



丸山昭芳



小林紀子



大野 充



岩村幸枝

わが家

りんごパーク ふれあいの園

訪問介護



渡辺健太郎



小林弘明



清水由佳



吉川芳孝



山田智佳子

## 地域福祉課



勅使瓦満理奈

5月より飯綱町の地域おこし協力隊として活動しています。

メーラプラザにて地域福祉事業に携わらせていただきます。具体的には、福祉教育関係、てんぐカフェ、わらび会、ふれあい広場、健康いきいき講座、民生児童委員会、日赤奉仕団等を担当します。

住民の皆様がより心地よく生活を送れるよう協力隊としても様々な活動していきたいと思っております。これから色々な場面で皆様にお会いできることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

## — 寄付 —

- 匿名様 紙おむつ類
- 匿名様 ネギ

## — あげますください —

- 差し上げます
  - ・折りたたみ式扇風機
- お譲りください
  - ・電気ポット



詳しくは、地域福祉課  
(電話) 253-1001までお問い合わせ  
してください。

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 —

6月	3日(月)	スポーツ吹矢
	4日(火)	ナイトウォーキング
	5日(水)	スロージョギング
	7日(金)	健康麻雀
	8日(土)	てんぐカフェ(要申込)
	10日(月)	オレンジカフェ
	11日(火)	ナイトウォーキング
	13日(木)	スロージョギング
	17日(月)	スポーツ吹矢
	18日(火)	ナイトウォーキング
	19日(水)	スロージョギング
	21日(金)	健康麻雀
	22日(土)	てんぐカフェ(要申込)
	25日(火)	わらび会(要申込) ナイトウォーキング
27日(木)	スロージョギング	

# ボランティア情報

## ■飯綱町日赤奉仕団員募集！

災害はある日突然やってきます。災害発生時、大切なのは自分自身を守る「自助」と身近にいる人同士が助け合う「共助」です。

飯綱町日赤奉仕団は、地域の身近なボランティアとして災害時に備え、炊き出し訓練の実施や救急・応急手当の知識や技術を習得するための講習会を開催しています。性別・年齢の制限はありません。少しでも活動に関心がある方は下記までご連絡ください。

飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話 253-1001

炊き出し訓練



幼児安全法



救急法基礎講習



## りんごのつぶやき

温泉の休憩室に一七年前の雑誌があり、開いたら某カタカナ語辞典の著者の記事が目にとまった。戦後の日本はカタカナ語を使うと「モノを知っている」「国際人だ」と考える傾向が出てきて日本語が忘れ去られている、特に政治の世界では中途半端に使われている、とのこと。そのようなカタカナ語を連発する政治家として当時の首相と都知事を挙げていた。そういえばあの頃、「美しい日本」とか「たちがあがれ日本」を掲げる政治家が、なぜか演説では「レジーム」「スキーム」「マニフェスト」などとカタカナ語を連発していたが、美しい日本語を立ち上げて欲しかったな。

さて、福祉業界ではどうか？『ヤングケアラー』『ドメスティックバイオレンス』『ソーシャルインクルージョン』『サービスラーニング』『ソーシャルサポートネットワーク』『フォーマルサービス』・・・カタカナ語がとても多い。なぜ日本語ではなくカタカナ語を使うのでしょうか？この著者は、カタカナ語を連発する人に「それって日本語では何と言うか？」と訊くことを勧めていた。訊けば自分の知となり、訊かれた側も相手に説明することで自分自身の学びにもなる。どうか遠慮せず訊いて欲しいですね。