

ふれあいほけっと  
いいききサロン

題字

三水小学校1年

2024

10/31

No.223

# FUREAI POKETTO



## サロン×飯綱中学校生徒 交流会！

10月11日(金)、いきいきサロンの参加者の皆さんと、飯綱中学校1学年の生徒たちとの交流会が各地区のサロン会場にて行われました。

トランプや折り紙などで交流したほか、生徒たちから一人ずつ、スポーツ選手や歌手、作家など自らが尊敬する人(マイヒーロー)について発表がありました。将来自分になりたい人間像と重ね合わせながら、マイヒーローの魅力が熱く伝えられました。「好きになったきっかけは?」「他に憧れている人は?」など参加者から多くの質問があげられ、有意義な交流会となりました。

### ●●●主な記事●●●

- P2 ふまねっと教室参加者募集
- P3 いいききサロン中学生交流
- P4 日常生活自立支援事業について
- P5 メーラプラザ特別企画事業
- P6 歩いていこう てんぐカフェ
- P7 今後の予定ほか
- P8 ボランティア通信
- りんごのつぶやき
- 新ささらばさら (4コマ漫画)



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綱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。

# 農閑期は『歩くチカラ』と『脳のチカラ』が衰えがちに 転倒予防と認知症予防 『ふまねっと教室』 参加者募集

好評につき、今年第2クール目がスタート

みなさん、日頃からサッサカと歩けていますか？ 国立理化学研究所によると日頃から歩く速度が速めの方は健康寿命が長く、歩行速度がゆっくりな方は健康寿命が短くなることが分かっています。

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。町からの委託を受け効果が実感できる運動教室として初めて開催した第1クールが好評だったため、第2クールを開催します。

冬場の運動機会の場として多くの方のご参加をお待ちしています。

日時： 令和6年12月6日（金）13時30分から1時間程度  
2月末までの3か月間、毎週金曜日に開催する計12回の連続講座。

会場： 町民会館 教養娯楽室

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（先着順）

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（11月末締切）



## 「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

## ～世代を超えた心温まるひとときを共有～

### いきいきサロン×飯綱中学校 地域学習の交流会を行いました

10月11日（金）飯綱中学校1年生計76名が総合的な学習の授業中に町内の集会所・公会堂で行われる“いきいきサロン”に訪問し、学習の発表や交流を行う地域学習が行われました。

学習の発表では生徒さんから「私が尊敬する人」というお題でまとめてきたことを発表してもらい、その後、生徒さんが考えてきたレクリエーションを一緒にやり交流を深めました。



#### 参加した生徒さんは・・・

- 「とても緊張して集会所に行ったが優しくしてもらえてうれしかった」
- 「昔の遊びを教えてもらって楽しかった」
- 「用意してくれていた甘酒や手作りのお菓子が美味しかった」
- 「一緒にやった“あやとり”が私よりすごい早くてびっくりした」



#### 一方受け入れたサロンの方々からは・・・

- 「中学生と一緒に風船バレーで身体を動かして疲れたが、とても楽しかった」
- 「最初はしょうがっていたけど、最後は笑って帰ってもらえてうれしかった」
- 「昔の遊びを聞かれて、久しぶりに昔を思い出し、話すことができて良かった」
- 「若い世代との交流はエネルギーをもらった。これからも続けてほしい」



この交流会は、学びの場を学校から地域に戻し、日常生活ではなかなか大人と関わる機会が少ない生徒たちが、地域の方々と関わることを通して、他と関わる力を少しずつ育て、自分たちが地域の一員であることの自覚を高めることを目的として毎年開催されています。

今年も世代を超えた絆が深まり、地域の温かさが再確認された交流会となりました。

地域の皆様、今年も優しく生徒さんを受け入れてくださりありがとうございました。

## ご存じですか？「日常生活自立支援事業」

この事業では、高齢者や障がい者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるように、介護保険サービスや障害福祉サービスの利用などに関わる相談やお手伝いをし、その生活を支援します。

また、金銭管理や通帳などの預かりも行っていきます。



### 【こんな時にご相談ください】

- ・介護保険サービスや障害福祉サービスを利用したいけれど、手続きが分からない
- ・銀行に行ってお金をおろしたいけれど、自信がなくて誰かに相談したい
- ・計画的にお金を使いたいけど、いつも迷ってしまう
- ・最近物忘れが多くて預金通帳をちゃんとしまったかいつも心配

### 【対象となる方】

認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで判断能力が十分でないため、日常生活での福祉サービスのご利用や金銭管理などがうまくできない方

### 【費用はかかるの？】

- ・ご相談は無料です。ご相談や支援計画の作成にかかる費用はすべて無料です。
- ・生活支援員（※1）がお手伝いするときにご利用料と交通費がかかります。
- ・利用料金（※2）は1時間当たり1,000円、交通費は1km当たり20円です。  
※1 生活支援員とは、契約の内容に沿って定期的に訪問し、お手伝いをする担当者です。  
※2 令和7年4月1日より、1時間あたり1300円、1kmあたり30円になります。

### 【ご利用方法】

- 相談の受付：下記問合せ先にご連絡ください。
- 打ち合わせ：担当者がご自宅等にお伺いして、ご事情をお伺いします。
- 契約書・支援計画作成：困っていることや希望をお聞きして、どのようなお手伝いをどれくらいの頻度で行うかなどを一緒に考えます。
- 支援の開始：契約締結後、支援計画に添ってお手伝いを開始します。

★日常生活自立支援事業について、詳しく知りたい方は下記までご連絡ください。  
★ご相談にあたっては、プライバシーに配慮し、秘密を守ります。お気軽にご相談ください。

【お問合せ】 飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当 佐藤

# 「つながり隊」で安心の地域づくり

地域における家族規模の縮小や高齢化の進行、近所づきあいの希薄化などから、地域の生活課題は多様化・複雑化しており、公的サービスだけでは対応が難しい現状です。飯綱町では50の全ての行政区に「つながり隊」が組織されており、地区の福祉ニーズ(困りごと)の把握、地区内の助け合い活動の推進、民生委員や関係機関との連絡調整といった地域住民主体の福祉活動が展開されています。



課題解決への第一歩となる福祉ニーズの発見には、些細な変化にも気づくことのできる地域のつながりが重要です。「散歩している姿を見かけなくなった」「もの忘れが目立つようになった」「地域の行事やサロンに参加しなくなった」など家族やご近所の変化に気づいた場合には、お住いの地区のつながり隊長（地区により行政区の長または副長が就任）、民生委員または行政や社会福祉協議会などにお知らせください。

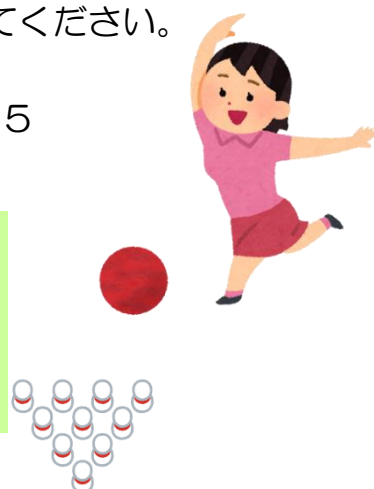
## メーラプラザ特別企画事業

# スマイルボウリング体験会

スポーツの秋に、「スマイルボウリング」を体験しませんか？  
興味のある方にお集まりいただき、ルールなどを一緒に確認しながら、ニュースポーツを体験してみましょう！！

- 【日 時】 11月23日（土）10時～12時
- 【会 場】 メーラプラザ ホール
- 【対象者】 町内にお住いの小学校1年生以上から大人の方まで  
※低学年の方は保護者の方と一緒に参加してください。
- 【参加費】 無 料
- 【申込み・問合せ】 メーラプラザ 026-217-0345

《スマイルボウリング》  
「ボウリング」をアレンジした新しい形式のスポーツ。  
投球位置からゲートを通過させ、10本のピンを早く倒すゲームです。



主催 こども食堂 てんぐカフェ

みんなで食べると美味しいね♪

## ～歩いていこう てんぐカフェ～

子ども無料♪ 大人 300円



場所:福井団地コミュニティセンター(豊野 1549-1)

日にち:①10/終了(月)、②11/4(月)、③12/26(木)

時間:10:00-13:00

内容:みんなでカレーライスを食べよう♪

※エプロン・三角巾不要



場所:りんごパークセンター(芋川 161)

日にち:①1/13(月)、②2/24(月)、③3/21(金)

時間:10:00-13:00

内容:みんなでおやつ作り♪おむすびもあるよ!

①アップルケーキ、②やししょうま、③ぼた餅



場所:古町公民館(古町745)

日にち:①12/15(日)、②2/24(月)、③3/24(月)

時間:10:00-14:00

内容:ピザ窯でピザを焼こう!他、一緒にクッキング♪

対象:町内の小・中学生

定員:いずれも先着 15名

持ち物:飲み物・エプロン・三角巾

申込み:開催の1カ月前より受付開始、開催3日前までに  
下記事務局または各地区てんぐカフェ会員までご  
連絡ください。

事務局:飯綱町社会福祉協議会 Tel253-1001

受付時間:8:30-17:30

## アルミ缶回収冬期間休止について

冬期間は空き缶プレス機が使用できないため、アルミ缶収集を来年の4月1日まで休止いたします。それに伴い、旧牟礼中央保育園南側駐車場とふれあいの園駐車場に設置しているアルミ缶集積所を12月1日から来年4月1日まで閉鎖いたします。休止期間中は各地区の定められた時間及び場所へ出させていただきますようお願いいたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 今後の予定

### あげますください

差し上げます。

\*シルバーカー 1台  
詳細は、社会福祉協議会  
地域福祉課  
電話 253-1001  
まで。



### 寄付欄

匿名 様	米 90 kg
匿名 様	タオル シーツ
小林夏樹 様	米 20 kg
	かぼちゃ 30個
仲俣孝志 様	米 100 kg

11月	1日(金)	健康麻雀
	2日(土)	ふれあい広場
	4日(月)	スポーツ吹矢
	6日(水)	スロージョギング
	9日(土)	てんぐカフェ
	12日(火)	ナイトウォーキング
	14日(木)	スロージョギング 男笑室
	15日(金)	健康麻雀
	18日(月)	スポーツ吹矢
	19日(火)	ナイトウォーキング
	20日(水)	スロージョギング
	23日(土)	てんぐカフェ
	26日(火)	ナイトウォーキング
	28日(木)	スロージョギング
29日(金)	健康麻雀	

地域福祉推進に活用  
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。ぜひご覧ください。

飯綱町社協HP



## ボランティア募集

飯綱町には地域の方が気軽に参加できる様々な活動があります。少しでも「やってみたい」「興味がある」と感じた方、お気軽にご連絡ください。

問合せ：飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課（電話 253-1001）

### ○アルミ缶つぶしボランティア

空き缶プレス機(圧縮機)を使用しながら、高校生と一緒に作業していただける方を募集しています。

### ○子ども見守りボランティア

子ども食堂や小学生を対象にした野外体験活動の見守りなど。



### ○傾聴ボランティア

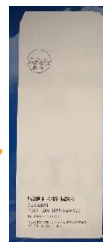
傾聴ボランティアには資格は必要ありませんが、傾聴のスキルは必要です。養成講座を受講したことがある方、今後活動したいとお考えの方、大歓迎です。

### ○デイサービスボランティア

ご利用者との会話やお茶出し、入浴後のドライヤーかけなど。

### 不要になったカレンダーを集めています！

カレンダーは再利用され、封筒に生まれ変わります。なお、ご提供が多い場合、お断りさせていただく場合がございます。



りんごのつぶやき

一〇月から郵便料金が値上げされた。葉書がこれまでの封書よりも高い八五円になるとは思わなかった。以前はポストへ投函すれば翌日には届いたが、今では翌々日配達だ。土曜配達も休止となった。牟礼郵便局も機能が縮小された。これだけ電子メールが発達した中、今までどおりの郵便事業を維持するのは大変だと思うが、約二〇年前に時の首相が、郵政民営化すれば今よりもサービスが良くなる、決して国民に不便はかけない、田舎の郵便局が無くなることもない、と繰り返し言っていたことも忘れてはならない。民営化に反対する人は抵抗勢力の烙印を押され、民営化法案が否決されると国会を解散し、刺客候補を立てて反対派を追い落とす。そこにマスコミも加わって劇場型政治という熱狂の渦を巻き起こし、その結果郵政民営化は成ったが、まさかこんなに郵便料金が値上げされるとは思わなかった。翌日配達がなくなるとも思わなかった。現場で頑張る郵便職員さんの前では言い難いが、郵政民営化して何が良くなったのか？約二〇年前のあの熱狂は何だったのか？

国内外を問わず、熱狂の果てに国民がポロポロになる例は多い。熱狂に惑わされない冷静さも必要だと感じた。