



ホームページ
<https://ina-shakyo.jp/>

ふ・く・し・い・な

～毎月8日は「ふくしの日」～

2025.2月号

VOL.221

「ふくしいな」の発行には
共同募金の配分金が使われ
ています。

住所・連絡先 〒396-0023 伊那市山寺298-1 TEL.0265-73-2541 FAX.0265-76-7036

E-mail info@ishakyo.jp



陽だまりいっぱい 笑顔もいっぱい

高遠町東高遠いきいきサロン 『陽だまりの部屋』

『陽だまりの部屋』は、東高遠にお住いの渡辺つぐおさんの自宅2階で定期的開催されていて、地域の皆さんが集まる貴重な場所となっています。

渡辺さん宅の2階は陽当たりがよく、風もよく通るので、自然の光と風がもたらす心地よさで話も弾み、ゆったりと過ごすことができます。

『陽だまりの部屋』を始めたきっかけは、渡辺さんが同じ地区に暮らす一人暮らしの高齢女性のことを相談されたことからでした。「毎日ご近所さん宅に長時間滞在しているようだ」という話を聞き、まずは公民館でお茶飲みサロンを始めました。同地区でお茶飲み会をしていたグループにも声をかけ、何度か開催したそうです。ただ、続けていくにあたり、資機材や備品を毎回持ち込まなければならぬことが負担になりました。

そこで会場を渡辺さんの自宅2階に移し、令和5年11月にいきいきサロン『陽だまりの部屋』をスタート。「自宅の良さを生かしながら、カラオケやゲームを楽しんでいます」と話される渡辺さん。訪問した日は脳トレや体操、ニュースポーツのモルックを楽しみ、体を動かした後は民生委員さんが用意してくれたお茶づけをいただきながら談笑しました。

参加されている皆さんからは、「朝からウキウキしながら待っています。とにかくみんな話するのが楽しみ」という声が聞かれました。

そんな声を聞きながら渡辺さんご夫妻(写真右から2人目、3人目)がほほ笑む姿がとても素敵でした。



令和6年度 買い物・移動支援 地域づくりネットワーク会議 ～運転ボランティア安全運転講習会～ を開催しました!

今年度は10月30日に伊那自動車教習所のご協力のもと、「人を乗せて運転をする心得」を学ぶ講話や、実際に人を乗せながら運転し、指導員の方からアドバイスを受ける技能講習を行いました。参加者は運転ボランティアを行っている方やこれから始めてみたい方、13名が受講しました。



受講者の感想・ご意見

公共交通だけでは不便な地域に住んでいる。買い物や通院に困っている人の助けになりたいし、いずれは、自分のためにもなると思ってやっている。

地区で一人暮らし高齢者が増加していくため運転ボランティアの必要性が高まる。自分にできることとして運転ボランティアをしていきたい。

人を乗せる時の注意点や乗っている人が安心できる思いやりのある運転の重要性がわかった。

他人を乗せて運転しているのだという自覚を持つこと、ルールを守ることはもちろん、安全第一の確認、思いやりの運転をしていきたい。

慣れによる自己流な運転になっていたことを自覚させられた。指導員のきめ細やかな対応と優しい指導に感銘を受けた。

地区の中で移動支援のニーズは継続してある。その支援の一部分を担えたらと思うし、それを安全に行えとより一層よいと思う。



伊那市社協では今後も買い物・移動支援を通して、地域の方々が安心して暮らせる地域づくりのお手伝いをしていきますので気軽にご相談ください。また地域で運転ボランティアを試みたい方からのご相談もお待ちしております。

問合せ 伊那市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL.73-2544(担当:湯澤・正田)

★ きらきらちいきびと ★

出来ることは

小さな事でもコツコツと



西春近在住
小田切 こたぎり や江さん (92歳)

小田切さんは「私は誰かのために自分が出来るならやっておきたいんだよ」と、このきらきらちいきびとの依頼をした時、そうおっしゃってくださいました。

小田切さんは、週2回デイサービスセンターに通所されていますが、「ぜひ来て！」と近所の方に誘われ、ゲートボールにも週2回通われているそうです。そこで皆さんと会話したりゲームしたりすることも楽しみのこと。家にいる時でも、お風呂掃除や残っている食器を洗うなど、できる家事もこなしています。

り、お孫さんが「スポンのゴムを直して」と言つと快く受けて直すそうです。「頼まれて出来ることはやる。仕事を与えてくれるのは嬉しい」と話されます。

もうひとつ、得意だと話してくださいしたのは「誰とでも仲良くなれる」こと。デイサービスでも初めて来られた方に気さくに話しかけて、緊張をほぐしてくれています。周りの皆さんも一緒にいると楽しいし、嬉しいと言います。「みんなを大事にしたい」とにかく、残りの人生も明るく自分のペースで行きたいと笑顔で話された小田切さん。これからも太陽のように明るい笑顔で皆さんを照らしていただきたいと思います。

春のフードドライブキャンペーン

おうちに眠っている食料品を寄付していただくフードドライブ(食品寄付活動)を実施します。市内で実施している子ども食堂で使用するとともに、まいさぼ伊那市や、寄付していただいた食料品を無料で提供する活動(フードパントリー)を通じて食料を必要としている世帯への支援等に活用します。

- 期 間** 令和7年2月3日(月)～2月28日(金)
(土日祝日は除く)
- 時 間** 午前8時30分～午後5時15分
- 場 所** 伊那市福祉まちづくりセンターふれあい～な
1階 エントランス
(専用のBOXがあります)

寄付いただきたい食品

- 米 ○炊き込みご飯の素 ○調味料
- レトルト食品 ○缶詰(シーチキンなど)
- カップ麺・袋麺
- 乾麺(スパゲッティーなど)
- カレールー(甘口)・シチュールー など

問合せ

伊那市社会福祉協議会 フードバンクいな
TEL.73-2544(担当:正田・福田)

次の条件を満たすようお願いします。

- 賞味期限が明記(砂糖、塩を除く)され、2か月以上あるもの
- 未開封のもの
- 包装や外装が破損していないもの
- 生鮮食品以外の常温保存できるもの
- 日本の食品表示ラベルのあるもの(アレルギー対策のため)
- お米の場合は新米(今年度)と古米(前年度)、精白米は3か月以内のもの



前回のようす

» ひきこもるころに寄り添う講演会

ひきこもり当事者のころに寄り添った家族関係や支援につながるよう、当事者の目線からひきこもるころについて理解を深めることを目的に開催します。

テーマ 「ひきこもるころを理解する ～いま、あなたに伝えたい～」

講師



おかもと けいた
岡本 圭太 氏



いながき あつや
稲垣 篤哉 氏



はやし きょうこ
林 恭子 氏

※講師は全員ひきこもり経験者です

日時 令和7年2月15日(土)午後1時～午後3時(受付:午後0時30分)

場所 伊那市福祉まちづくりセンター ふれあい～な 3階
(伊那市山寺298-1 伊那北駅より徒歩5分)

申し込みはこちらから



対象者 当事者、ご家族、支援者、一般市民等

定員 80名 ※当事者、ご家族を優先させていただきます。

申込み 令和7年2月7日(金)までに申込みフォームよりお申込みください。

参加方法 会場参加、会場別室参加、オンライン参加 ※オンライン参加希望の方は後日URLをお送りします。

主催 伊那市社会福祉協議会 共催 伊那市

問合せ 伊那市社会福祉協議会 生活相談係(担当:北原、小林)
TEL.72-8186 Email:maisapo@ishakyo.jp

» 保育園の入園準備品を販売します

保育園の入園準備はお済みですか?上伊那の障害者就労支援事業所の皆さんが、手さげ袋や着がえ袋など、心を込めて手作りしました。ぜひ、ご利用ください。

日にち 令和7年2月19日(水)

時間 午前10時～正午

場所 伊那市役所 1階 市民ホール

・手さげ袋 ・お弁当袋 ・着がえ袋 ・コップ袋 ・パジャマ袋 など



※輪っこはうす・コスモスの家では、ご希望のサイズでも対応可能です。

また、生地を持ち込みでもご注文を承りますのでお気軽にご相談ください。

問合せ 障害者多機能型事業所 輪っこはうす・コスモスの家
TEL.76-3390(担当:久保村)