

アルティメット!!

12月20日(土)、秋津小
学校体育館におきまして、
「笑顔あふれる飯山つ子育
成事業」の一環で「ニュー
スポーツ体験」が行われ
ました。

今回は「アルティメット」
を体験しました。

どんなスポーツかと言
いますと、バスケットボー
ルのような、サッカーのよ
うな…一言では説明できま
せんが、フリスビーの柔ら
かいのをパスしながら(持
ちながら歩いてはいけな
い)敵陣に入り、キーパー
をかわしてシュート。ゴー
ルしたら二点、というゲー



フリスビーを奪え…!!



いち、に、サーン!!の顔

寺町・雪国

雪掘りとうど塾

平成18年の豪雪は、
皆さんも記憶に新しい
かと思えます。もちろ
ん「雪はイヤ」なもの
です。しかし、飯山に
とって雪は欠かせない
資源であり、大切な文
化を育んできたものと
も言えます。

そこで飯山市社会福
祉協議会では、18年の
教訓を活かし、一昨年
からこの「道場」を開
き、県の内外からボラ
ンティアを受け入れて
雪国の暮らしや飯山市
の風土を味わっていた
だき、新たな助け合い
の仕組みづくりに協力
してもらっております。

今年、飯山地区で
1月31日(土)、岡山地
区で2月7・8日(土・
日)に行います。
この事業は、長野県
社協からの助成金と、
赤い羽根共同募金の60
周年記念配分金を財源
として行われます。

見守りとうど衆研修会

いま、飯山市社会福祉
協議会では、住み慣れた
地域で誰もが安心して生
活が送れるように、住民
同士の支え合いの地域づ
くりを目指して「見守り
とうど衆」の活動を推進
しています。

見守りとうど衆とは、
高齢者・障害者世帯、自
宅で療養生活を送られて
いる方、児童及び児童が
いる世帯等を隣近所で見
守りをしたり、何か困っ
ているこ
とがあっ
たら、そ
の場で
きるお
手伝い
をして
いた
だく
など
の活
動を
目
的
と
し
て
行
っ
て
い
ま
す。



昨年度の研修会の様子

～職員募集のお知らせ～

職 種：老人福祉センター嘱託職員
資 格：大型自動車免許所持者
待 遇：当会規程による
勤務地：飯山市老人福祉センター
「湯の入荘」
勤務日数：月20日
申込受付：2月2日(月)～13日(金)
試験日時：2月17日(火) 午前10時～
試験会場：飯山市福祉センター
申込書・詳細は下記まで
☎ 62-2840

ゆめまんじゅう

ポリフェノールとい
うことを聞いたことのあ
る方は多いと思います。
「健康に良いらしい」と
か、「赤ワインに多く含
まれている」と言われ、
ブームでもあります。そ
のポリフェノールが多く
含まれている食材として
は、ぶどう、ブルーベ
リー、ココア、コーヒー、
緑茶、紅茶、リンゴ、大
豆などがあります。

ポリフェノールは、効
用として、動脈硬化や脳
梗塞を防ぐ抗酸化作用、
ホルモン促進作用が向上
すると言われています。

そして、このポリフェ
ノールは、食材の「皮」
に多く含まれているそう
です。そこで、飯山市社
協では、小豆(あずき)に含まれる
ポリフェノールに目を
つけ、「ゆめまんじゅう」
を製作しました。「まん
じゅう」といえばアンコ。
そして、「皮ごと」とい
えば「つぶあん」。この「つ

歌

常盤 金井 幸子
・ 除夜のかね聞きながらそばいただき
今年明るい年世界にと

ぶあん」たっぷり、つま
り、ポリフェノールたっ
ぷりのアンコの入った
「ゆめまんじゅう」。

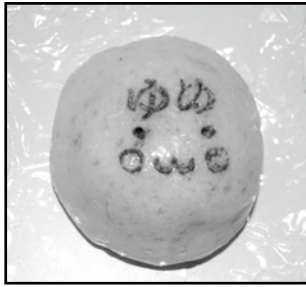
市民の皆様健康を考
え、飯山市社協の収益事
業として作りました。

飯山市社協限定発売で
すので、本町の福祉セン
ターや湯の入荘にご一報
いただき(予約制)、お
買い求めいただけます。
8個入り
700円です。甘さ控え
めで、とっても美味し
いです。

「健康」と「美食」の
両立を実現したこの「ゆ
めまんじゅう」。どうぞ
お召し上がりあれ!!



中身はつぶあん



見た目もカワイイ♪

声

よろこび

彼が一年生の頃はよく
児童館に顔を見せていた
が、何年かぶるか、私がこ
の館に戻ってきたという事
を知ったか否かはわからぬが、
「先生、将棋を教えて下さ
い」と顔を見せ、それから
何ヶ月か続けて来た。

彼も私もお互い「金は？」
「銀は？」と動かし方を確
認しながら五時ごろか
らまわりのことも忘れ「王
手！」となるまで頑張った。
彼に会えたこともうれし
かったが、それ以上に、児
童館へ来れば将棋の動かし
方が覚えられと足を向け
てくれたことが何よりうれ
しかった。

今頃彼は友だちと指し合
い、腕をあげているにちが
いない。
将棋を買ってもらうなら
木がよい。
金ころがしやドロ棒将棋
はプラスチック製ではうま
く楽しめませんからね。
(児童館職員)

編集後記

皆様、明けましておめでと
うございます▼ようやく雪も
降り、関係各位は、さぞかし
「ホッ」としていることでは
しょう。毎年、「今年は雪どう
かな」なんて思ったりしてい
ますが、やはり「例年通り」
が一番良いと思います▼しか
し、その「例年通り」も、地
球温暖化のせい、夏場は年々
平均気温が上がっており、冬
場の降雪の時期や雪の量も変
わってきているような気がす
るのは私だけでしょうか▼リ
ンゴやみかんの栽培適地も、
そのラインが北上してきてい
るといふ話も聞きました。マ
ンゴーも、すでに静岡県で栽
培しているとか▼次世代に受
け継いでいくものは、「命」は
もちろんですが、「環境」とい
うのも大事だと思います▼い
ろいろな課題もありますが、
この2009年が、皆様にとつ
て夢と希望に満ち溢れた年で
ありますように、心よりご祈念
申し上げます。
(編集者 木鋪)