

ただいま、おかえりって言いあえるうちに… みんなで広げよう!! シトラスリボンプロジェクト。



あたりまえと思っていた「ふだんの暮らし」を揺さぶっている COVID19。今や、どこにいても何をしていても、いつだってだれだって感染のリスクはゼロではありません。

忘れてはいけないことは、たとえウイルスに感染してしまっても、地域の中で笑顔の暮らしを取り戻せるということの大切さです。

コロナ禍のなかに居ても居なくても、みんなが暮らしやすいまちを今こそ。コロナ禍の“その後”も見え、暮らしやすい社会を目指しませんか。

「ただいま」「おかえり」って言いあえるひとの輪をここ岡谷市からも…。

シトラスリボンプロジェクトって??

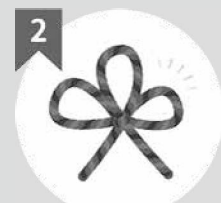
コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志が作ったプロジェクトです。

愛媛の特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。シトラスリボンやロゴで表す3つの輪は『地域』、『家庭』、『職場もしくは学校』です。



シトラスカラー（柑橘をイメージした色）のリボン・紐などを準備します。

リボンの色や材質はあなたの創意工夫で。



その材料で「地域・家庭・職場（or 学校）など」を示す「三つの輪」をつくれば、「シトラスリボン」のできあがり。

結び方は「飾り結び」「総角結び」などと呼ばれるものを参考に。



この「シトラスリボン」を身に着けたり、おうちの玄関や郵便受けなどに掲示してみたりしてください。「元気ですか?」「また会いましょう!」のことばとともに贈りあうのもよいかもしれません。



リボンの画像を SNS で発信することも、このプロジェクトが広まるきっかけになります。

#ただいま #おかえり #っていいあえるうちに
#citrusribbonfromehime

★シトラスリボンの作り方 (You Tube)

<https://www.youtube.com/watch?v=nE9AlwWJZ2Q>

★シトラスリボンプロジェクト公式ホームページ

<https://citrus-ribbon.com/>



シトラスリボンの作り方



新年のごあいさつ

社会福祉法人 岡谷市社会福祉協議会 会長 中田 富雄

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆さんにとって、新型コロナウイルスに振り回された前代未聞の一年は暮れました。本来ならば新しい年を迎えるにあたり、今年こそはと希望をもって新年に想いをはせるころではありますが、残念ながらまだまだそんな状況にはありません。

しかしながらいつまでも立ち止まってばかりでいるわけにもいきません。

今だからこそ最大限の注意を払いつつ、大切な地域でのつながりの中でできることを、地区社会福祉協議会をはじめ地域の皆さんと助け合い、支えあっていくことが必要であります。あらゆる面で制限付きではありますが、私たち社会福祉協議会も可能な限りの支援を心がけてまいります。

今後も健康に十分ご留意され、お元氣でお過ごしいただきますよう祈念し、ご挨拶といたします。

新たな居場所のご案内

中高年齢層の方も歓迎

若者 step センター

若者 step センター「みんなの古民家」が、岡谷市に完成しました。

若者 step センターは、古民家を改築した、温かみのあるスペースで、小学生から大人の方までだれでも訪れることができる居場所です。居場所が欲しい人や、誰かと話をしたい人、家に引きこもってしまっている人など、一緒に step して支えあえる場所です。

安心できる居場所づくりをしています。

スタッフは、同じ経験をした人もいますから、お互いの気持ちを尊重し、分かち合っていきましょう。



活 動 内 容

- ・座談会（若者、親のサロン）
- ・交流会（スポーツ、体験活動）
- ・勉強会（仕事に関するお話など）
- ・青春しょうぜの日（相談、ボードゲームなど、自分たちで考えて実施していきます）

若者 step センター

みんなの古民家
住所 〒394-0024
長野県岡谷市堀ノ内 1-14-8
TEL 0266-63-1760
090-9668-9115
小池みはる

Email
wakamonoSTEP@outlook.jp
Twitter @wakamono_step

月、木	ステップ日
実施日	火、水、金
時間	青春しょうぜの日 10時から16時

若者 step センター相談は予約制です。相談は2回目以降有料になりますので事前にご確認ください。



～ひきこもり家族会～

- 家族会
- ・毎月第2金曜日午後7時から
- ・諏訪湖ハイツ ・参加費無料
- 個別相談
- 若者座談会

セ イ ム ハ ー ト

秘密は守ります

K H J 全国ひきこもり家族連合会
長野県支部 セイムハート 代表 山田
090-2229-5689

主 な 内 容

CONTENTS

「岡谷市成年後見支援センター」かじのお知らせ……………24	新年のあいさつ……………22
みんなで広げよう!! シトラスリボンプロジェクト……………23	ひきこもりについてみんなで考えよう……………22

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●発行・編集●
岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
FAX 24-3555
＊
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
＊
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

食育ひろば



食べてカナダを応援しよう！

～東京オリンピック・パラリンピックに向けて～

岡谷市は、卓球カナダ代表選手などを招くホストタウンです。市内小中学校では“カナダを知って応援しよう”と、給食にカナダ料理を取り入れ、昨年度は「メープルシュガートースト」、「サーモンシチュー」などを提供しました。今年度は「メープルチップパン」と、アメリカンフットボールを観戦しながら食べられているという「チキンウイング」、大麦の生産が盛んなことにちなんで「大麦のつぶつぶスープ」など、カナダらしい料理を各校で組み合わせて提供しています。「大麦のつぶつぶスープ」は、シルキーチャンネル『今日も元気にいただきます おかやっ子給食』で紹介しています。



〈チキンウイング(ハニーガーリック味)〉～学校給食メニューより～



本来は、骨付きの手羽元などを使用しますが、給食では食べやすいように、鶏もも肉で作ります。

〈材料〉4人分

鶏もも肉 …… 1枚(約300g)
しょうが …… 1かけ
にんにく …… 1かけ
塩・こしょう …… 少々
白ワイン …… 大さじ1
焼くための油 …… 適量
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
はちみつ …… 小さじ2
こしょう …… 少々

〈作り方〉

① しょうが、にんにくはすりおろす。
② 鶏もも肉を4等分(1人分約75g)し、①をまぶして30分ほどおく。
③ ②の鶏肉をフライパンでこんがりとし、焼く。皿に肉を取り出す。
④ フライパンの油を捨て、⑤の調味料を弱火で加熱する。
⑤ 鶏肉をフライパンに戻して、たれをからめたら、できあがり。
(1人分)エネルギー 110kcal 塩分 0.8g

番組は
こちらから



問合せ●健康推進課(内線1177)

1月の諏訪湖ハイツ

●ロビー展示

●岡谷市危機管理室 災害パネル等展示
期間…1月14日(木)～21日(木)

●月間ロビー展示

●西野 正 日本風展

◎年末年始の休館…12月29日(火)～1月3日(日)

1月1日(金・祝)は元旦朝風呂のみ営業します。



●元旦朝風呂(大浴場)営業

日時…1月1日(金・祝) 午前6時30分～正午
高校生以上100円、中学生以下は無料です。初日の出を拝みながら、初温泉で温まりませんか。

●諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

諏訪湖ハイツの温泉は効能がいっぱい。からだを温めての健康づくりにぜひお越しください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

美肌の湯 ロマネット

★毎週土曜日はファミリーデー

子ども(3歳～小学生)連れのご家族は入浴料が割引になります。(1月2日は対象外です。)

★新プラン《湯ったりデー》

月曜日、水曜日限定の新プラン♪入浴と食事がセットになったお得なプランです！食事は4種類から選べます。

★食事処やまびこ 今月のおすすめ

1月のおすすめメニューは【とうふラーメン 870円】です！毎年冬に大人気の豆腐たっぷりの醤油ラーメンです♪

※メニューは変更になる場合があります。



★新年明けましておめでとうございます

本年も宜しく申し上げます。

◎年末年始期間のお知らせ

12月31日(木) …午後7時閉館(受付終了6時30分)
1月1日(金)・2日(土) …午後9時閉館(受付終了8時30分)
1月3日(日) …通常営業
1月4日(月) …までは混雑が予想されるため、スタンプサービスは行いません。また、同期間は各種サービスデーも実施しません。あらかじめご了承ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080



「岡谷市成年後見支援センター」からのお知らせ

当センターは、2019年4月に岡谷市社会福祉協議会内に開所し、地域の皆様からの「権利擁護」や「成年後見制度」に関する相談をお受けし、これらの制度を利用する際のお手伝いをしています。

昨年度(令和元年度)は、延べ151人から、462件の相談がありました。

成年後見制度とは・・・??

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が低下し、生活に必要な契約行為や財産管理を行うことが難しい方に対し、家庭裁判所の決定により、本人の意思を尊重しながら支援する人(成年後見人等)を選ぶことにより、本人を法的に支援する制度です。



成年後見人等ができること

身上監護

(生活に関する支援)

- 本人の住居確保に関する契約や費用の支払い
- 介護・福祉サービスや施設入所の契約、手続き
- 年金や社会保険の手続き

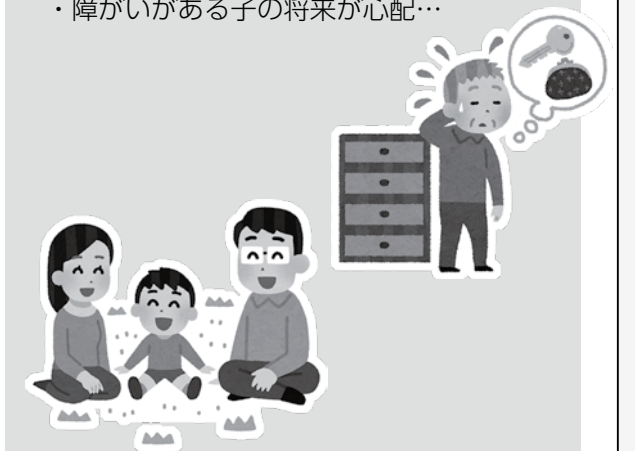
財産管理

(金銭に関する支援)

- 預貯金や実印・銀行印の管理、金融機関との取引
- 印鑑を扱うような契約行為
- 不動産や権利書などの財産管理・保管
- 公共料金や税金などの各種支払い

例えば、こんなことで困ったら・・・ご相談ください。

- ・認知症や障がい、お金の管理や書類の理解ができず、頼れる人もいない…
- ・障がいがある子の将来が心配…



「出前講座」や「勉強会」等の講師の依頼もお受けしています。

お気軽にご相談ください。

※少人数でも可能です。講師料は無料。会場や備品等の手配も対応可能です。

【昨年度(令和元年度)の実績より】

- ・ケアマネ部会 勉強会
- ・地区社協 研修会
- ・障がい者団体 勉強会
- ・民生児童委員協議会 研修会
- ・ボランティア連絡協議会 研修会(市民公開講座) など