



のつた協社

発行／社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会



「ありがとう」が溢れる 温かいハンドルリレー

人と人とのつながりを... 送迎ボランティア 霧里 秋信さん（北大出）



北大出区では、毎月第2水曜日の9:00～11:00(冬期間は9:30～11:30)にふれ愛サロン「北大出いきがいクラブ」が開催されています。

今回は参加者でもあり、送迎ボランティアとしても協力されている霧里秋信さん(75)にお話をお聞きました。

霧里さんは宮崎県出身で40歳の頃にお仕事の関係で辰野町に來られて、北大出に住むことになったとのこと。

いきがいクラブに関わるようになったきっかけは、ふれ愛サロンの運営を担当する福祉委員を2年間務めた経験からだそうです。

— 霧里さん

「当時、ふれ愛サロンに参加するには“自分で歩いて来られる方・家族が送迎できる方”っていう条件があって、それだと参加したくても来られない人が出てきちゃうんじゃないかな・・・と思っていた。そういう方にも参加してもらいたいなという気持ちで、福祉委員として運営に関わりながら送迎のボランティアを始めてみた。それから、男性にももっと参加してもらいたいと思ったから、福祉委員の役目を退いた後は自分が参加者として楽しむことに。マレットゴルフの仲間やご近所さんに声をかけたら2人の男性が一緒に参加してくれるようになってね。嬉しかったよ!」

—参加されている方の声

- ・「送迎してもらえるから、こうしてサロンに参加できてうれしい。本当にありがたいです。」
- ・「霧里さんに誘ってもらってなかったら、参加できなかったかもしれない。」
- 北大出いきがいクラブを運営している福祉委員の皆さんから
- ・「こうやって送迎してくれるから本当に助かっている、なかなか誰でも引き受けられることじゃないしね。」
- ・「今は3人の方の送迎をさせていただいているけれど、普段送迎してない方にも『帰りは大丈夫?暑くて大変だから送って行こうか?』、『また来月も元気で顔見せてね!』なんて優しい気遣いをしてくれる。」
- ・「サロンの活動中でもその場の雰囲気盛り上げてくれるムードメーカー的な存在だから、いないと困っちゃう!」

霧里さんの活動は地域に温かい“つながり”を生み出しています。「ハンドル」を握る送迎ボランティアさんが利用者を目的地まで送り届け、地域の皆さんが運営するサロンへつなく・・・バトンのように温かい気持ちや思いやりをつないでいく様子はリレーのようです。

これからも地域を支える温かいハンドルリレーをどうぞよろしくお願いいたします!



ご活用ください！ 『福祉有償運送サービス』

(通称 移送サービス)

利用に関するお問い合わせは 社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会 電話0266-41-4500

福祉有償運送サービスとは、国土交通省北陸信越運輸局の認可を受けて、社会福祉法人辰野町社会福祉協議会が実施しているご自宅から病院・施設等までの送迎サービスです。

専門の運転者講習を受講して資格を取得した運転手が福祉車両[®]を使用して、公共交通機関を利用することが困難な高齢者や障害のある方を対象に通院などの送迎を行います。
(ベッドから車イスへの乗り移りの補助など利用者の身体に触れる介助はできません。)

※福祉車両…身体に不自由を感じられている方や高齢の方などが車イスやストレッチャーに乗ったまま移動できる設備が施されている車両のこと。



福祉有償運送サービス(移送サービス)の内容

対象となる方

辰野町にお住まいの方で、次の4項目のいずれかに該当し、一人で公共交通機関の利用が困難な方

- ①介護保険法にいう「要介護」か「要支援」の認定を受けた方
- ②身体障害者手帳の交付を受けている方
- ③肢体不自由や人工透析など内部障害で一人での移動が困難な方
- ④精神や知的障害などにより一人で歩行による移動が困難な方

※サービスを利用するには事前の「利用登録」が必要です！

〈例〉車イスやストレッチャーを使用しないと車等での移動ができない方

運行の範囲

辰野町内を発地または着地とする
(上伊那、諏訪、松本圏域内) 自宅と医療機関(施設等)の間の送迎



運行時間

月曜日～土曜日
午前8時30分～午後5時
※12/29～1/3は運休



利用料金

利用1回(往復)につき、1時間以内で1,500円
※ストレッチャー移送の場合は1時間以内で3,000円
※基本的には利用時に現金でお支払いいただきます。
※車いすの貸し出し(無料)もしています。

運行予約

利用を希望する日の1運行日前の午後5時までに電話予約をお願いいたします。
※ドライバー、福祉車両の運行状況により、やむを得ず利用をお断りする場合があります。



ドライバーさんから

- ・安全運転は当たり前、親切ていねいを心掛けています。
- ・表示速度を遵守して、道路の凸凹に気を付けた優しい運転。
- ・乗降時に声かけなどを行いながら、気持ちよく利用いただけるように気を付けています。
- ・利用される方を安全かつ丁寧に目的地にお運びし、できるだけ予定時間どおりに移送できるようにしています。
- ・業務上、知りえた個人情報などは厳重に取り扱っています。
- ・利用者の状況に合わせた、きめ細やかなサービスを提供します。



(基本理念) 地域と共につくる お互いを思い合う あたたかいまち たつの

地域福祉コーディネーターを中心として、住民アンケートの結果や第2次計画の反省・評価を踏まえて基本理念を策定し、その実現に向けて掲げた3つの柱(行動目標)に基づき、各種施策を推進していきます。

今回は、行動目標2の「まちづくり」についてご紹介させていただきます。

わたしたち、社会福祉協議会は「お互い様の地域づくり」を目指して、地域の様々な関係機関との連携・協働を積極的に図っていきます。

行動目標1 つながりづくり(住民×社会福祉協議会) [令和7年8月号で紹介]

行動目標2 まちづくり(関係機関×社会福祉協議会)

NO	キャッチフレーズ メインテーマ	主な事業
2-1	ボランティア・市民活動への参画を後押し ボランティアセンター機能の強化	・ボランティア・市民活動団体への支援 ・辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会運営 ・世代に関係なく、一人一人の力が発揮でき、変化し続ける地域のニーズに合わせたボランティア・市民活動の検討 ・町シニアクラブ連合会の活動を通じた仲間づくり など
2-2	地域共生社会実現に向けた一歩 全世代型の居場所づくり	・町老人福祉センター、町ボランティアセンター、町世代間交流センターを会場にした世代間交流の場の促進 ・辰野ライオンズクラブと協働した「ほたる こども食堂」の運営 ・認知症カフェ(オレンジカフェ)の実施 など
2-3	「地域」にある様々な団体との顔が見える関係づくりを目指して 福祉団体や各区など各種団体との連携	・地域住民や社会福祉法人などと連携した「地域における公益的な取り組み」実施に向けた検討 ・地域福祉推進に向けて行政との連絡調整を行い、常に情報の共有を図る ・民生児童委員と連携を深め、地域や要援護者の実情とニーズの把握を行う など
2-4	安心・安全な「辰野町」を目指して 地域防災体制の強化	・町、上伊那ブロック社会福祉協議会、上伊那災害時支援ネットワーク、長野県社会福祉協議会、と災害時における連携を見据えた平時からの関係づくり ・災害時等住民支え合いマップの更新・活用における地域の助け合い意識の高揚 ・BCP(業務継続計画)に基づいた災害時などにおける切れ目のない支援に向けた準備

「行動目標3 しくみづくり」は次号(令和7年10月号)で解説いたします

「靖国神社正式参拝」の参加者を募集しています

本年は大東亜戦争終結から80年の節目の年となります。

辰野町遺族会では新町発足70周年の記念事業も兼ねて、戦没者の慰霊と恒久平和の祈りを捧げるため、靖国神社の正式参拝を企画いたしました。

個人ではなかなかできない靖国神社本殿への昇殿参拝を行います。お申し込みをいただければどなたでも参加していただくことができます。



期 日 令和7年11月6日(木)

参加費 15,000円

定 員 先着40名

締 切 10月15日(水)
(定員になり次第
締め切ります。)

問い合わせ・申し込み

辰野町遺族会事務局

辰野町社会福祉協議会

電話 0266-41-4500

平日 9:00~17:00



ボランティア情報

福寿草

ボランティア交流会の開催



7月12日(土)にボランティア交流会が開催されました。参加者は辰野町ボランティア・市民活動ネットワーク登録団体のほか、登録団体以外の方も大勢参加していただきました。

当日は午前9時からボランティアセンターの大掃除を行い、終了後は交流会を開催しました。交流会では「辰野手話サークル」、「ボーイスカウト辰野第1団」、「どじょうこふなっこ」、「地球人ネットワークinたつの」の4団体より日頃の活動内容の発表がありました。参加された方からは各団体の活動の様子が知れてよかった等の感想が寄せられました。



おもちゃをつくってあそぼう



7月29日(火)に工作教室「おもちゃをつくってあそぼう」が開催されました。辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会が企画し、町内の園児・児童約30人が参加しました。

参加者は「紙コップでつくる風船鉄砲」、「くるくる回るCDこま」、「画用紙でつくるバランスとんぼ」、「牛乳パックでつくるびっくりへび」の四つの工作ブースを回っておもちゃ作りを体験しました。

「紙コップでつくる風船鉄砲」ブースでは的に向かってペットボトルのキャップを飛ばして楽しそうに遊んでいました。

ボランティアセンターに来る機会がなかなか少ない子ども達が、これをきっかけにボランティアセンターへ気軽に訪れてもらえるようになればと期待しています。



秋まつり

辰野町ボランティアセンターでは、登録団体と一般のみなさんの交流を通して、ボランティアセンターのことや登録団体の活動を知っていただくことを目的に秋まつりを開催いたします。

秋まつり週間中のイベント

展示発表

10月6日(月)

～10月18日(土)

手作り小物、編み物、写真、
絵画など、趣味や日頃の活動
など展示いたします。

ステージ発表

10月18日(土)

楽器演奏、ダンス、手話ミュージック、腹話術、マジック、
二胡、コーラス、ウクレレ、
オカリナなど楽しい発表をお
楽しみください。

【お問い合わせ先】 辰野町ボランティアセンター TEL: 41-5558

つぶやき

(第190回)

渡辺美江さん

私の書棚など大した冊数ではありませんが、整理しなくては思いつつも、中々手が付きません。特に、今から数十年前から、仲間の皆さんと万葉集を勉強したころの本、数十冊がでんと鎮座しています。手に取ると古色蒼然、字が小さくて老眼鏡をかけても読みにくい！！

ご指導いただいた原先生のこと、優秀だった友達の思い出が走馬灯のようにめぐります。あの頃熱心に、毎月図書館に集まって、割り当てられた歌の語句を調べ、解釈して古代の歌に感動したこと等。もう読み返すことはきかないけれど、背表紙を眺めつつ、またもとへ戻す私です。



次回のつぶやきは吉江静江さんです。



●リハビリサポートセンターでの活動の様子

暮らしの紹介 Vol.2

赤羽由里さん

このコーナーは介護保険や障害福祉サービスを利用しながら、ご自宅でいきいきと生活されている方をご紹介します。

第2回目は、赤羽由里さん。「同じような境遇の人たちの力になれば・・・!」と自分の経験や生活、今の想いをお話してくださいました。

赤羽さんは、7年程前に脳梗塞を発症し半身まひの後遺症がありますが、リハビリに励み、一人暮らし・車の運転ができる状態まで回復し、現在はリハビリサポートセンターを利用しながらいきいきと生活していらっしゃいます。

●病気を発症してから・・・

最初の1年は「自分はもういなくなればいい・・・」と落ち込むことが多かった。でも家族の前で大泣きしたことで何か吹切れた感じがした。「これから一人で生活をしていかなくてはいけない」という想いで、介護保険サービスで訪問リハビリを利用し、一つずつできることが増えていくことが自信になっていった。リハビリの先生が気持ちを前向きになるように働きかけてくれたこともとても大きいと思う。



▲赤羽由里さん

刺し子作品▶

1年に1個、少し大きな目標を決めています。
「達成できた!」という経験が力になっています。



●最近の生活

現在は外来リハとリハビリサポートセンターを利用している。リハビリサポートセンターへは週3回通所し、刺し子作製に取り組んでいる。ミシンを使ったり、デザインを考えたり、どんどんできることも増え、頼りにされていると感じられる瞬間も多く、とても楽しく取り組むことが出来ている。

リハビリ仲間と年1~2回食事会をしている。コロナ前はリハビリの先生の手を借りてバスハイクや食事会へ出掛けていたが、リハビリの先生からの後押しもあり、自分たちで相談をしながら企画し、出掛けている。

●大事にしていること

「生かされているからできることはやろう」という気持ちを大事にしている。トライしてみてできなくても、またタイミングを見てトライしてみる。自分で難しいことはサービスや用具をうまく使って生活をする。何かに挑戦するにも休みの日を作ったりして自分に心の余裕を与えて自分を納得させることも大事だと思う。それが続けていくコツだと思う。

支援者より

ミシン・刺し子など難しい仕事も多いですが、「できない」ではなく「チャレンジと工夫」で明るく取り組む姿がとても印象的です。商品のアイデアや作り方の提案や、他利用者様のフォローにも力を発揮され、当事業所には「なくてはならない」方ですし、御本人にとってもなくてはならない場にこのリハサポの場がなればよいなと思いながら関わっています。

就労継続支援B型 生活リハビリサポートいな 中村さん

辰野町はたの里 世代間交流センター

「茶の間」

Concert
ミニコンサート

お楽しみください!

ウクレレの演奏体験もできます!

ハワイの伝統的な「フラ」も

お楽しみください!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレの演奏体験もできます!

ウクレレサークル コスモス

9月6日(土)

ウクレレサークル コスモス

趣味のウクレレを通して集まり、南箕輪村と岡谷市のメンバー4人で結成されました。

有名なハワイアンミュージックや日本の名曲をウクレレの演奏と歌でお楽しみください!

お問い合わせ・お申し込みは
辰野町はたの里世代間交流センター「茶の間」
電話 0266-41-2180

午後1時30分~
参加費 500円

お茶とお茶菓子付き
先着30名まで

プログラム

- ①ウクレレコンサート
- ②お茶⇒ウクレレ体験
- ③フラ
(一緒に歌いましょう!)

季節の移り変わりは早いもので、いよいよ9月になりました。今年の夏も猛暑でしたね。

毎日のように耳にした熱中症警戒と、熊出没情報…。

まあ、熊の情報は置いておいて、9月になって暑さも少し和らいできたでしょうか？暑さ寒さも彼岸までと太古の昔から言われております。そのうち寒暖差も出てきて、日中はまだまだ暑いものの、朝晩と寒くなる日が増えてくると体が気温の変化についていかれず、疲れやだるさが出てきやすくなります。薄手の上着を持ち歩いたり、夜は温かくして寝る、湯船にしっかり浸かって体を

温めるなどの対策が大切です。夏の疲れがどっと出てきやすくなりますので、しっかり睡眠をとったり、バランスの取れた食事をして、免疫力を高めていきましょう。

今回は、9月が旬のピーマンのレシピをご紹介します。

ピーマンにはビタミンCをはじめ、さまざまなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。ピーマン1個にはおよそ80mgのビタミンCが含まれており、これはレモン丸ごと1個分とほぼ同じ量です。さらにβ-カロテンや食物繊維、葉酸なども含まれているそうです。ピーマンを食べて、夏バテとさようなら～(^-^)/



ピーマンの明太子和え



材 料

- ・ピーマン 5個
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・明太子（たらこでも可）1本
- ・焼きのり 1枚（味の無い物を適当な大きさにちぎっておく）
- ・油 大さじ1
- ・塩 適宜

作り方

- ①ピーマンを切り、油を熱したフライパンでサッと炒めて塩をふり、一旦お皿に移しておく。
- ②みりん、酒を入れ、煮きいたらほぐした明太子を入れる。
- ③炒めたピーマン①を②に戻す。
- ④味をみて、お好みで塩を足す。
- ⑤最後に焼きのりを入れて和える。

★明太子をじゃこに変えても美味しいそうですよ

おまけ

もうひとつピーマンの簡単レシピです。

「ピーマンのマヨネーズ詰め焼き」
ヘタを取ったピーマンの中に、残った種、ワタを詰め、お好みでマヨネーズを入れて、グリルで6分程度焼きます。

簡単で美味しいので、良かったら作ってみてください。

種もおいしいよ!!

老人福祉センター

よりあい処 城前サロン

9月10日（水） 竜東地区 9:00～11:00

9月17日（水） 小野雨沢地区 9:00～11:00

※利用料金は1回につき300円です。（送迎付き）

ほたるこども食堂（共催 辰野ライオンズクラブ）

9月16日（火） 配布開始は16:00から

（用意したお弁当が終了するまで）

【会 場】 辰野町保健福祉センター「ぬくもりの里」

【費 用】 中学生以下は無料

（高校生100円、大人300円）

※持ち帰り用のお弁当150食をご用意してお待ちしております。

健康運動教室（主催 辰野町シニアクラブ連合会）

9月24日（水） 13:30～14:30

【参加費】 シニアクラブ会員（町単位クラブ・個人）は無料、非会員の方は1回100円です。

【持ち物】 体操で使用するタオル、水分補給用の飲み物

心配ごと相談

9月12日（金）、9月26日（金） 13:00～15:00

民生委員と社会福祉協議会職員が日々の生活における困りごとなどをお聞きします。

行政相談

9月12日（金） 13:00～15:00

町の行政相談員が行政手続きなどについてお聞きします。

法律相談

9月26日（金） 15:00～16:00

司法書士の先生が法律に関係するご相談に対応いたします。

・1日2組まで

（①15:00～15:30、②15:30～16:00）

・完全予約制となります。事前に社会福祉協議会までご連絡ください。電話 41-4500

9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ☎ 茶の間ギャラリー ちぎり絵の会 「ちぎり絵作品展」 9/2(火)～9/29(月)	3 ボ みんなで楽しく! 座ってできる ストレッチ講座 10:00～11:00	4 ☎ いきいきダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	5 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ☎ 健康麻雀教室 13:00～16:30 ☎ 茶の間ミニコンサート ウクレレサークル コスモス 13:30～15:00	6
7	8 ☎ 編物教室 9:30～11:30	9 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00	10 ☎ よりあい処 城前サロン (竜東地区) 9:00～11:00 ☎ ストレッチ・ヨガ教室 15:00～16:00 ☎ オレンジカフェ 10:00～12:00	11 ☎ 太極拳教室 9:30～11:30 ☎ 社交ダンス教室 10:00～11:00 ボ 元気快福相談会 13:30～15:30 ボ ほのぼのランチ配達日	12 ☎ 心配ごと相談 13:00～15:00 ☎ 行政相談 13:00～15:00 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00	13
14	15 敬老の日 	16 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ☎ ほたるこども食堂 (ぬくもりの里) 16:00配布開始	17 ☎ よりあい処 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00～11:00	18 ☎ いきいきダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	19 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ☎ 健康麻雀教室 13:00～16:30	20
21	22 ☎ 編物教室 9:30～11:30	23 秋分の日 	24 ☎ 健康運動教室 13:30～14:30 ☎ ストレッチ・ヨガ教室 15:00～16:00 ☎ 元気快福相談会 13:30～15:30	25 ☎ 太極拳教室 9:30～11:30 ☎ 社交ダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	26 ☎ 心配ごと相談 13:00～15:00 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ☎ 法律相談(※要予約) 15:00～16:00 ☎ 山野草茶話会 13:30～15:00	27
28	29	30 ☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00	10/1	2	3	4
☎ 社会福祉協議会 ボ ボランティアセンター ☎ ほたるの里世代間交流センター「茶の間」						

☎ 社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会
〒399-0428
長野県上伊那郡辰野町大字伊那富 2681 番地 1
辰野町老人福祉センター内
電話：0266-41-4500 FAX：0266-41-1525
E-mail：syakyo@town.tatsuno.lg.jp
http://syakyo.town.tatsuno.nagano.jp

ボ 辰野町ボランティアセンター
〒399-0428
長野県上伊那郡辰野町大字伊那富 2674 番地 1
電話：0266-41-5558
FAX：0266-41-3922
E-mail：volunteer@tatsunomachi.jp

☎ 辰野町ほたるの里
世代間交流センター「茶の間」
〒399-0421
長野県上伊那郡辰野町大字辰野 1801-4
電話：0266-41-2180
FAX：0266-41-2187
E-mail：chanoma@town.tatsuno.lg.jp