

のたつ協社

発行 / 社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会



人と人とのつながりを... 筋力つけて 若々しい体と心でいつまでも けんかの会



(太極拳とは...)

中国発祥の武術の一つである「太極拳」。誰でも気軽に取り組み、健康維持や精神的なリラクゼーション効果もあり、年齢にとらわれず世界中で広く親しまれています。

辰野町老人福祉センターで毎週木曜日の午後6時30分から8時30分まで、途中に休憩(モグモグタイム)を挟みながら活動しています。

2004年から活動を始めて今年で22年目。スタート当初は初心者の14人でスタート、生活の多様化やコロナ禍などの影響もあり、現在は6名で活動しています。

設立のきっかけ

定年退職を控えて、健康維持のために何か体を動かしたいと思っていました。箕輪町に太極拳の先生がいらっしゃることを聞きつけて、直接北條先生をお願いに行き快諾いただけたので仲間内に声をかけて会を立ち上げました。



小松京子さん

太極拳の効果をお聞きました。

- 姿勢が良くなる
- 有酸素運動のため心拍数が落ち着く
- 全身の筋力と体幹の強化になる
- 重心の移動がうまくなって、体のバランス感覚が良くなる
- 片足立ちなどにより下半身が強化されて、転倒予防になる
- 食事が美味しく感じるようになる



上島尚子さん

こんなお話もお聞きできました。

昔、半月板損傷してもう運動はできないと言われたことがありましたが、太極拳は動きがゆっくりで、自然と筋力がつくので、今でも痛みもなく続けることができます。

また心臓の病気をしたけど、先生から太極拳なら続けて大丈夫とお墨付きをいただきました。



守屋みどりさん



北條裕子先生

若い頃はバレーボールに夢中になっていましたが、40歳代で肝炎を患い、少し落ち込んで「うつ」になりかけた時、地元で開催されていた「太極拳教室」を覗いてみたのが出会いです。

最初は基本の「型」がなかなか覚えられず苦勞しました。でも続けているうちに少しずつ型を覚えてくるとどんだのめり込んでいきました。

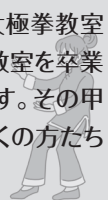
伊那の教室に通うようになってからは、東京から指導に来てくださった先生の真後ろに陣取ってひたすら真似をして技術を磨きました。

先生に薦められて出場した全国大会では初出場で4位に。おかげで1990年に中国の北京で開催されたアジア大会の開会式の集団演武に出演させていただいたことが一番の思い出です。その頃にはもう治らないと思っていた慢性肝炎もすっかり良くなっていました。

会の皆さんに長く続けられるわけをお聞きました。

- 自分の体力やペースに合わせてできる。
- 練習の合間に手作りのおやつを持ち寄りたりして楽しんでいる。
- 基本となる24式をはじめ、多くの型があり、最初は難しいと思っていたものができるようになってうれしい。

2007年からスタートした社協の高齢者教室の太極拳教室は現在も続いており、毎年愛好者が増えています。教室を卒業された6人の方が資格を取られて指導をされています。その甲斐もあって今では町内で10団体ほどに広がって多くの方が太極拳を楽しんでいらっしゃるそうです。





令和8年度 高齢者教室の受講者を募集します

毎年ご好評をいただいております辰野町社会福祉協議会の高齢者教室。

令和8年度は以下の6教室で受講者を募集いたします。

- ・会場はすべて辰野町老人福祉センターになります。（辰野町大字伊那富2681-1）
- ・高齢者教室は1年ごとの募集となります。
- ・会費はお一人1,000円となります。（ただし、編物教室のみ別途材料費がかかります）

募集期間

令和8年4月7日(火)
～4月17日(金)

お問い合わせ・お申し込み

社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会

電話0266-41-4500（土、日、祝日を除く午前8時30分～17時まで）

編物教室

開催日 第2・第4月曜日

時間 午前9時30分
～午前11時30分



講師 春日 美恵子 先生

まずはかぎ針編みからはじめます。慣れてきたら、それぞれの経験や技術、進度に合わせて作品を仕上げていきます。

いきいきダンス教室

開催日 第1・第3木曜日

時間 午前9時
～午前10時



講師 向山 なおみ 先生

社交ダンスがもとになっている介護予防ダンスです。足腰に痛みがあっても大丈夫です。懐かしい曲に合わせて楽しく踊りましょう！

社交ダンス教室

開催日 第2・第4木曜日

時間 午前10時
～午前11時



講師 向山 なおみ 先生

まずはジルバ、ワルツが踊れるようになることが目標です。体力に少し不安がある方でも、負担がないように指導します。

男性のための体幹トレーニング教室

開催日 第2・第4水曜日

時間 午後3時
～午後4時



講師 荒川 章代 先生

ストレッチポールを使って、ゆっくり体をほぐします。体が硬くても、普段あまり体を動かさない方でも大丈夫。呼吸を意識して体を伸ばすことで、内臓の働きがよくなることも期待できます。

太極拳教室

開催日 第2・第4木曜日

時間 午前9時30分
～午前11時30分



講師 堀内 武男 先生

ゆっくりとした動きで足腰を鍛えることができます。歩行に心配のある方でもチャレンジできます。転倒・つまずき防止に効果があります。

健康麻雀教室

開催日 第1・第3金曜日

時間 午後1時
～午後4時30分



講師 米沢 ミサヲ 先生

初心者の方でも少しずつ役を覚えたり、点数を数えられるようになることを目標としています。脳トレや仲間づくりにご活用ください。

●高齢者教室は「赤い羽根共同募金」運動の配分金による事業です。

生活支援サポーター養成講座が開催されました！

現在辰野町内では生活支援サポーターの皆様がミニデイサービスよつば、リハビリ教室など様々な場面で活躍されています。今年養成講座は内容を全面的に見直し、基礎研修と応用研修に分けて開催しました。

基礎研修は『辰野町における高齢者の現状と「地域の助け合い」について』、『生活支援サポーターの役割と活動場所の紹介、活動における守秘義務の大切さと具体的な対応について』と言った基本的な事柄を学びました。

応用研修では『お話を伺う基本姿勢「傾聴」について（写真①）』で心を傾けて支援者のお話を伺う姿勢を。

『ゲームで「地域の支え合い」を考えてみよう（写真②）』では、ボードゲームをしながら支え合う、つながり合う大切さを。『「地域の助け合い」とボランティア活動について（写真③）』では改めて「地域の助け合い」の大切さと共にこんな事ができるかなと具体的なアイデアが出ました。



参加者の “声”

- 辰野町の現状について知る事ができた。自分にできる事があれば何か始めたいと思った。
- ボードゲームのように参加者参加型の内容が良かった。
- 地域の中で自分でもできる活動があることがわかった。時間はかかるが、始めてみたい。

ふれあいネットワーク『社協たつの』に関するアンケートにご協力ください

辰野町社会福祉協議会の広報紙ふれあいネットワーク「社協たつの」は、社協の活動内容や各種お知らせなどの情報を毎月、町民のみなさんのもとにお届けしています。

令和7年5月号からボランティア情報紙「福寿草」と合併して、福祉・ボランティア関係の情報を1冊に集約し、「より分かりやすく」・「より親しみやすい」広報紙を目指してリニューアルを行い、現在の8ページ構成になっております。

このアンケート調査は、リニューアルして1年が経過するところで、広報紙に対するみなさんのご意見をお聞きし、今後の紙面作成に参考とさせていただきます。



【アンケート期間】

令和8年4月3日（金）～令和8年4月30日（木）

こちらから

【回答方法】

電子申請での回答（⇒右の二次元コードから）



※電子申請による回答が難しい方は、社協窓口にてアンケート用紙をご用意しております。

【調査の取扱い】

- 1 調査票は無記名でお答えいただき、調査結果は統計的に処理します。
- 2 結果は、今後発行する広報紙の紙面作成に参考とさせていただきます。
- 3 調査結果は、社協たつの、社協のホームページ等で公表する場合があります。



善意銀行だより

辰野町社会福祉協議会への寄付

ご厚情に厚く御礼申し上げます。戴いた寄付に関しましては、福祉事業に活用させていただきます。

内 容	寄 付 者
亡夫 原 俊明 様 御遺志金	原 美子 様
亡母 松田 知枝 様 御遺志金	根 橋 史 彦 様
寄 附 金	辰野ボランティア市民活動ネットワーク運営委員会 様
義 援 金	高 徳 寺 様
御寄付（ウエス3箱）	平出伸よし会 様
御寄付（飲 料 水）	株式会社 IHI エアロマニュファクチャリング 様
御寄付（タオル1箱）	まなびのネットワーク辰野支会 様



協働のまちづくりをすすめる ボランティア懇談会が開催されました。

2月14日(土)、辰野町保健福祉センター「ぬくもりの里」において、辰野町社会福祉協議会主催の「協働のまちづくりをすすめるボランティア懇談会」が開催され、約60名の皆さんが参加されました。

事例発表では令和7年度の「ボランティア・市民活動振興事業助成金」に採択された3団体がそれぞれ実施した活動を紹介しました。

今回発表された団体は、子どもたちの居場所づくりに取り組む「子どもカフェランコエ」、地域の方々との交流を深めながら、自然と共有する居場所づくりを進める「あいももプロジェクト」、地元の昔話を掘り起こし、創作民話として多世代の方たちに伝えることで地域への愛着・郷愁を育み、つながりを広げる活動を行っている「かたりんぱ」の皆さんです。

この助成金を活用したことによる活動の成果や、新たな参加者の広がりにつながったこと、地域の方々との交流が深まったことなどが報告されました。また、それぞれの取り組みへの思いや工夫したことなども紹介



され、参加者は熱心に耳を傾けていました。

懇談の時間では活発な意見交換が行われ、「他団体の活動が参考になった」、「協働の大切さを改めて感じた」といった声が聞かれました。

辰野町社会福祉協議会では、今後も地域の皆さまとともに協働のまちづくりを進め、支え合いの輪を広げていきます。



ボランティアセンター お花見縁側

野点傘のもと、桜茶を飲みながらゆっくりお花見をお楽しみいただけます。
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

予約は必要ありませんが、大勢でお越しいただく場合は準備の都合がありますので、事前にご連絡をいただきますようお願いいたします。

開催期間

令和8年4月6日(月)
～4月17日(金) ※土・日は除く

午前10時～午後3時

※桜の開花状況により、開催日が変更になる場合があります。
ご了承ください。

会場

辰野町ボランティアセンター
(辰野町大字伊那富 2674-1)

同時開催

- ・いいまちたつの知らせ隊写真展
- ・お菓子の販売

【お問い合わせ・事前お申し込み先】

辰野町ボランティアセンター
平日 午前8時30分～午後5時15分
電話 0266-41-5558
FAX 0266-41-3922

来場された方には辰野町の桜の名所を記した「たつのふるさとさくらマップ」をプレゼントいたします。

桜茶の
無料接待
があります



つぶやき (第197回) 勝野治夫さん

諏訪地域の駅前商店街で営業して38年、61歳になった平成13年1月、辰野町中央の新興宅地に20年前に建てた家に住んでいた母が逝去。その頃、住居兼店舗も老朽化しており、どうしようかと考えていたところで、元々老後暮らそうと思っていた辰野であったし、車社会で駅前の人通りや住人、お店も少なくなっていたが、家族で話し合い、幹線道路沿いなら移店も良いと決め、親族の業者に依頼し、3ヶ月余で住居前に店を開設して営業を始めた。

旧店舗は永い営業、街中で多くのお客様に恵まれた。近所や同業者、親しい人達からは「お客様が財産」もったいないと言われましたが、同年輩の人が定年を迎えており自らも転機と決断。「案ずるより産むが易し」で諏訪方面から来てくれたり、伊那地域に常連さんもいて近隣同業の方々とも早くになじみ、20数年経て80余才、空、山水清い辰野町に有難う。 次回のつぶやきは唐澤泉さんです。





ケアマネだより

辰野町社協指定居宅介護支援事業所
電話 0266-41-4500

こんにちは
辰野町社協指定
居宅介護支援事業所です

春は、出会いと別れの季節ですね。
新しい年度を迎え、ケアマネジャー5人体制でスタートいたしました。
体制変更に伴い、担当ケアマネジャーを変更していただいたご利用者・ご家族の皆さま、ご協力ありがとうございました。



私たちケアマネジャーの役割

『介護が必要になったけれど、何から始めたらいいの?』

『自宅で暮らし続けるにはどうすればいい?』

そんな不安に寄り添い、解決の道筋を一緒に作るのがケアマネジャー（介護支援専門員）の仕事です。

私たちは、主に以下の3つの役割を通じて、皆さんの生活を支えています。

1. 『暮らしの設計図』を作る

ご本人やご家族の希望を伺い、生活に合った介護計画（ケアプラン）を作成します。

2. サービスをつなぐ

ヘルパーさんやデイサービスなどの専門的な介護サービスや病院・地域の支援機関と連携をとり、調整を行います。

3. 地域の「お宝」を活用する

介護保険サービスだけでなく、近所のサロン・ボランティア・見守り活動といった「地域の資源」を組み合わせます。

介護が必要な状況や悩みは家庭ごと千差万別です。ご本人の性格やこれまでの暮らし、そしてご家族の想いに寄り添うことを大切にしています。

これからも住み慣れた辰野町で、安心して笑顔で暮らし続けられるよう、一緒に考え、支えていきます。



八十二長野銀行より 車いすを寄贈いただきました

八十二長野銀行の「小さな親切」運動上伊那支部『30周年記念事業』として、車いすを3台寄贈いただきました。

ノーパンクの自走式で、使いやすい車いすです。

社協の『日常生活用具貸与事業』で活用していきます。



ヘルパー ダイアリー

今月は利用者さんから寄せられた俳句をご紹介します。

寒空に
介護士帰る
手を振って

暖かくなり、花も綻ぶ今日この頃…今年は雪もあまり降らなくて良かったですね。

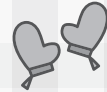
その分夏の猛暑や水不足が心配になりますが、これからの陽気に耐えられるように体をいたわりながら、1年のうちで一番心が躍る季節を楽しみましょう(^ ^)

今回のレシピは春の野菜「アスパラ」です。

アスパラガスは低カロリーで栄養価が高く、疲労回復、美容、生活習慣病予防に優れた野菜です。旬の時期に新鮮な物を選び、調理など工夫して上手く食生活に取り入れてくださいね。



ギョーザの皮で簡単★アスパラ巻き

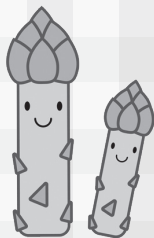


材料 (2人前)

- ・アスパラガス 2本
- ・餃子の皮 4枚
- ・水 (のり用) 適量
- ・ベビーチーズ 2個
- ・薄切りハーフベーコン (30g) 4枚
- ・油 適量
- ・ホワイトペッパー 適量
- ・乾燥パセリ 適量 (トッピング用)
- ・ケチャップ 大さじ1 (添え物用)

作り方

- ①アスパラガスは根元から1cm程を切り落とし、根元から1/3程の太い皮をピーラーでむいた後、ラップに包んでレンジで加熱します。(600ワットで1分)
- ②レンジから加熱したアスパラガスを取り出し、ラップを取って4等分に切ります。
- ③ベビーチーズ2個をそれぞれ4等分に切ります。(※アスパラとベビーチーズが8個ずつになります)
- ④薄切りハーフベーコンを半分に切ります。(8枚になります)
- ⑤餃子の皮を半分に切ります。(8枚になります)
- ⑥切ったベーコンの上に、アスパラとチーズをのせて、巻きつけます。
- ⑦半分のギョーザの皮に⑥をのせて巻き、巻き終わりに水をつけてしっかり留めます。
- ⑧フライパンに油を熱して⑦を並べて、ホワイトペッパー (適量) を振りかける。たまに裏返して全面に焼き色がついたらお皿に盛り付けて、トッピングでパセリをかけます。
- ⑨お皿にケチャップを添えて完成です。



老人福祉センター



よりあい処 城前サロン

4月15日(水) 小野地区 9:00～11:00

※利用料金は1回につき300円です。(送迎付き)

健康運動教室 (主催 辰野町シニアクラブ連合会)

4月22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

ほたるこども食堂 (共催 辰野ライオンズクラブ)

4月21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。

心配ごと相談

4月10日(金)、4月24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

4月10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

4月24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



4月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土			
29	30	31	1 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	2 ボ ほのぼのランチ配達日	3 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 茶の間ギャラリー 切り絵作品展 4/3(金)~5/2(土)	4			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>☑ 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」</p> </div>			5	6 ボ お花見縁側 4/6(月)~17(金)	7 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	8 ☑ オレンジカフェ 10:00~12:00	9 ボ ほのぼのランチ配達日	10 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 心配ごと相談 13:00~15:00 ☑ 行政相談 13:00~15:00	11
12	13	14 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	15 ☑ 城前サロン (小野地区) 9:00~11:00	16 ボ ほのぼのランチ配達日	17 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	18			
19	20	21 ☑ 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	22 ☑ 健康運動教室 13:30~14:30	23 ボ ほのぼのランチ配達日	24 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ☑ 心配ごと相談 13:00~15:00 ☑ 法律相談(※要予約) 15:00~16:00 ☑ 山野草茶話会 13:30~15:00	25			
26	27	28 ☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	29 昭和の日 	30 ボ ほのぼのランチ配達日	5/1	2			

☑ 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