



社協たつの

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…

顔を合わせるのが日常茶飯事!
親しい仲間と憩いのひと時



宮木城前にある田中さんの田んぼには自作で建てられた小屋があり、この場所は70~80代の男性4人が集う憩いの場になっています。屋内には4つのカップとイスが常備されていて、毎朝8時頃になると各自飲み物を持参で集まり、農作業など各々の仕事へ向かう前のちょっとした時間にいろいろな話をしてお互いに元気をもらっているそうです。

—集まるようになったきっかけは?

田中さん「この小屋は自分の田んぼに隣接する土地を譲ってもらえることになって、5年ほど前に農機具小屋として建てたのが始まり。半分は農機具の収納スペースとして、もう半分は休憩スペースとして作った。小屋を挟んだお隣はこの仲間の白鳥さんの田んぼで、日頃から顔を合わせていたし農機具などの貸し借りをしていたこともあって、農作業の合間に一緒に休憩するようになった。」

小屋の中には様々な木工道具もあり、消防団や仕事の関係を通じて以前から知り合いだった宮原さんたちも道具を借りに来られたり、仕事の関係で立ち寄ったことがきっかけで参加するようになったとのこと。

こうした経緯で集まり、現在も毎朝憩いの時間を一緒に過ごしている皆さんにお話を伺いました。

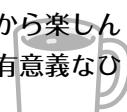
—この“集まり”はいかがですか?

宮原さん「集まろうとかそんなこと全然意識していないけど、ここに来ることが当たり前で日常茶飯事。嫌なら来ないし、楽しいから来るんだよ! 来れば誰かに会えるしね。それに日ごろから会ってるからお互いのこともわかってるし、協力しあったり助け合ったりがすぐに出来る。」

田中さん「みんな同じ地区に住んでるけど、地域が違うと知らないことが多いから情報交換できて視野が広がる。それに得意なことがあっていろいろ教えてもらえる。野菜の育て方を教えてもらったり、趣味の話や政治、社会情勢の話なんかもするよ。お互い体調悪い時もあったりするけれど、そういう話も聞いてくれて心強い。それと、來ても来なくても自由だし、その都度約束しなくていいところも気楽でいいね。」

白鳥さん「とにかく家から出ることが大事! 話さなくとも人の輪の中に入って会話を聞いてるだけだっていい。気の合う仲間がいて楽しみに来られるところがあるっていうのがありがたい。まだまだ元気で頑張らなきゃいけないね!」

お話を伺っている間も会話が絶えず、日頃から楽しんでいる様子が伝わってきました。この毎朝の有意義なひと時をこれからもぜひ続けてくださいね!

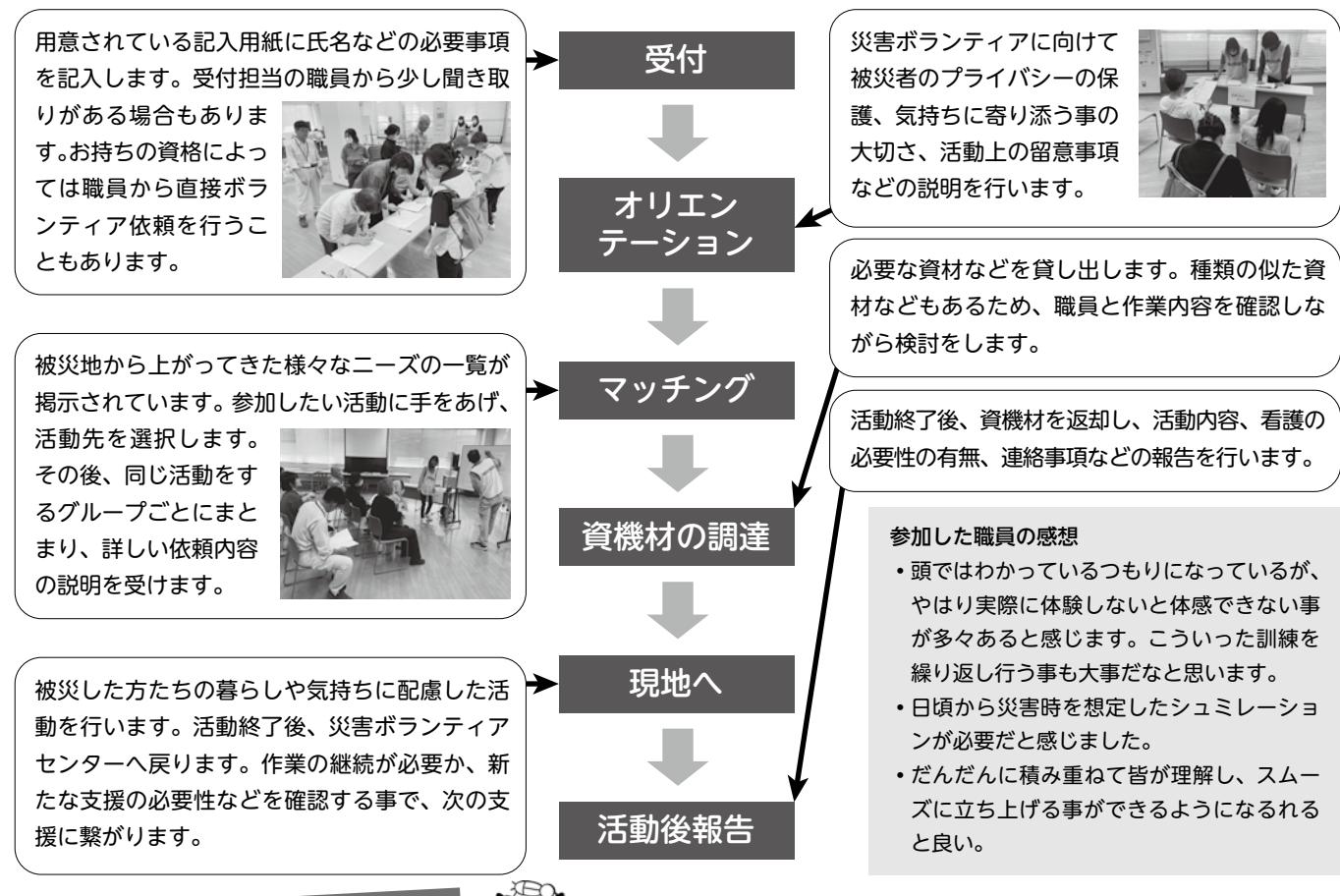


職員研修報告 【災害ボランティアセンターの役割について】

辰野町社協では8月31日(日)の町の防災訓練にあわせて、「災害ボランティアセンター」の立ち上げ訓練を行いました。

平成18年、令和3年の豪雨災害の際には小規模ながら災害ボランティアセンターを立ち上げ、被災された皆様の生活支援の一助を担うことができました。その後、当時の様子を知る職員も少なくなってきたこともあり、総務・地域福祉部門だけではなく、ヘルパー・ケアマネジャーなど、全職種を対象に実施しました。

長野県社会福祉協議会の山崎博之さんを講師にお迎えして、「災害ボランティアセンターの役割」について講義をお聴きした後、運営側・ボランティア役に分かれて実際の動きを確認しました。



茶の間通信



たつのまる

町内小中学校の児童・生徒にデザインを公募し町民の皆さん投票により誕生した、辰野町ほたるの里世代間交流センターの公式キャラクターです。

茶の間ミニコンサート

9月6日(土)にウクレレサークル「コスモス」の皆さんによるミニコンサートが開催されました。

南箕輪村と岡谷市のメンバー4人で結成されたサークルで、茶の間での演奏会は今回で3年目ということもあり、毎回聴きに来ているという方々も含め当日は30名余の参加がありました。

昨年開催したこのコンサートでご縁が生まれたフラの皆さんにも出演いただき、参加したさんはウクレレの優しい音色と共に、美しいフラダンスにも見入っている様子でした。

終盤は童謡唱歌や日本の名曲など知っている曲の演奏が始まると、参加者から自然と歌声が聞こえ始め、最後は「ふるさと」や「見上げてごらん夜の星を」の大合唱となりました!



オレンジランプを作りました！

茶の間では毎月第2水曜日の10時からオレンジカフェを開催しています。オレンジカフェは認知症の方やそのご家族、地域の方々など誰でも自由に参加できる集いの場です。同じ悩みや経験をもつ人たちとお茶を飲みながら交流しています。

今回は町保健福祉課からご提案いただき、9月の認知症月間に合わせて開催されるオレンジフェスティバルに展示する牛乳パックを使ったランプ作りを行いました。始めは気のすすまない様子だった参加者も「手伝ってくれるなら作ってみようかな」と楽しみながら作ってくださいました。普段の内容とは違いましたが、完成した作品をお互いに見せ合ったり、おしゃべりをしながら楽しく過ごされていました。



解説!! 第3次地域福祉活動計画

シリーズ
第4回

〈基本理念〉 地域と共にくる お互いを想い合う あたたかいまち たつの

今回は「行動目標3 しくみづくり」についてご紹介をさせていただきます。

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、基本理念を実現するための3つの柱を策定しました。

今までにご紹介した行動目標1・2を実行するために、社会福祉協議会の組織運営や業務内容を見直し、地域福祉の更なる推進を目指します。

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）【令和7年9月号で紹介】

行動目標3 しくみづくり（社協組織運営）

NO	キャッチフレーズ メインテーマ	主な事業
3-1	住民が気軽に相談できる仕組みづくり 多様な困り事を抱える方々への相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none">・住民からの様々な相談に対応できるような総合相談窓口の設置・福祉事務所未設置町村による相談事業の実施・町、上伊那福祉事務所、まいさぽ上伊那などと連携した相談体制の強化
3-2	住民の想いをカタチにする組織を目指して 社協組織基盤強化	<ul style="list-style-type: none">・会員の拡大を図ることによる社協組織の基盤強化・第3次地域福祉活動計画の進捗管理・赤い羽根共同募金に対する理解の促進と適正な運用・住民の善意が寄せられた善意銀行の管理運用 など
3-3	社協事業・各地区的縁側など 「地域のお宝」情報を皆さん元へ 広報活動の充実	<ul style="list-style-type: none">・「社協たつの」の定期発行、ホームページやSNSの管理運営による情報発信・町広報や新聞なども積極的に活用した情報発信・ボランティア情報ボードの管理運営と利活用の検討 など
3-4	日常生活を送る上での不安解消につなげます 生活に関する支援の充実	<ul style="list-style-type: none">・75歳以上で歩行時に杖が必要な方を対象にした「一本杖の配布」・車椅子のまま乗降できる福祉車両の貸し出し・「フードバンクたつの」運営を通した生活困窮者の食糧支援・くらしの資金、療養費福祉金や県社協の生活福祉資金などを活用した生活支援 など
3-5	かけがえのない人権を守り その人らしい生活を支える 権利擁護事業の推進	<ul style="list-style-type: none">・日常生活自立支援事業（県社協）の実施・成年後見制度の活用と法人後見の実施・独自の金銭管理財産保全サービスの実施 など
3-6	住民の福祉ニーズに応えたい 福祉サービスの充実	<ul style="list-style-type: none">・在宅介護者リフレッシュ事業の実施・各種福祉用具の貸与・福祉有償運送サービスの実施・辰野町社協指定訪問介護事業所の運営・辰野町社協指定居宅介護支援事業所の運営・辰野町社協指定相談支援事業所の運営（計画相談などの実施） など



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。

寄付者	内 容
小口ひとみ 様	マスク (65袋)
高麗 滋夫 様	亡義母 間 千代江 様 御遺志金
飯澤 章敏 様	亡 父 飯澤 守 様 御遺志金
赤羽 和彦 様	亡 母 赤羽ます子 様 御遺志金
新村 浩志 様	亡 父 新村 純清 様 御遺志金
JA上伊那辰野支所生活部会 様	食糧品



ボランティア情報

福寿草

ふれあい型配食サービス ほのぼのランチ

ボランティア大募集!

「ほのぼのランチ」は毎週木曜日に町内の70歳以上の独り暮らしの方や高齢者世帯、寝たきりや認知症の方とその介護者の方、障がいをお持ちの方がいらっしゃる世帯へ、調理ボランティアが心を込めて作った手作りのお弁当にメッセージを添えてお届けしています。現在、この活動と一緒に支えてくださる調理ボランティアと配達ボランティアを募集しています。

※資格や経験は必要ありません。



調理ボランティア

内 容 野菜の仕込み、おかずの調理、
簡単な盛り付け、お弁当箱の洗浄、
調理室の清掃
※1グループ平均で7~10人で分担して調理をします。

活動日 月1回 木曜日
(4グループが1週間ごとに交代で調理を行っています。)

場 所 辰野町保健福祉センター調理室

時 間 8:30 ~
12:15



配達ボランティア

内 容 自家用車で利用者のお宅へお弁当を配達
※配達は毎回3~6軒ほど、いつも同じお宅へ配達していただきます。
※ガソリン代の一部補助があります。

活動日 月1~4回(希望により) 木曜日
場 所 辰野町保健福祉センター調理室から利用者宅へ
時 間 11:00 ~
12:00



ボランティアに参加されている方の声

- ・新しい繋がりやお友達が増えてうれしい
- ・お弁当を作っているときは大変だけど完成した時はうれしい
- ・季節を感じられる献立で作っている方もわくわくする



利用希望者
隨時受付中!

ご不明な点などございましたら辰野町ボランティアセンターまでご連絡ください。

TEL:0266-41-5558 (平日8:30~17:15) FAX:0266-41-3922

諏訪市社会福祉協議会へ視察研修に行って来ました

辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会

今回の視察研修は辰野町のお隣ということや、長野県社会福祉協議会の高橋つぐみさんからの紹介もあり、諏訪市社会福祉協議会を訪問することになりました。

研修では施設内の見学や周辺にある温泉についてもご紹介いただき、地域の方々が気軽に立ち寄れるスペースも案内していただきました。

ご紹介いただいた取り組み「七輪のつどい」は、地域の方との交流がどこか懐かしさを感じる楽しい活動だということが伝わってきました。

グループワークではボランティアセンターに人が来ないことや、敷居が高いことや、全体の高齢化などが共通の問題としてあがり、それを解決するにはどのような事すればいいのか諏訪市社会福祉協議会と共有することが出来ました。

施設案内

一階が温泉施設や休憩所、二階は社会福祉協議会の事務所、子どもの遊びスペース、三階が市民活動を行う交流広場になっています。



七輪のつどい

コロナ禍を経て希薄になってしまった人と人とのつながりを、もう一度繋ぎ直そうと諏訪市社会福祉協議会で考えた企画です。各自が七輪で焼きたい食材を持ち寄って、一升瓶のケースを椅子にして楽しい時間を過ごすそうです。わざわざ上田から来られる方もいらっしゃるとか…。

使用する七輪は地域の方が提供してくださいました。



周辺施設

諏訪は温泉地ということもあり、源泉がパイプを流れています。湯の華も見ることが出来ました。

源泉は50°C近くあるそうです。映画の撮影にも使われたこともあるそうですよ。



つぶやき (第192回) 伊藤喜美子さん

辰野に帰ってきて50年、庭の木も大きくなりました。種が落ちて芽吹いた小さなモミジ、エゴノキ、トサミズキなどかわいいと思っているうちにどんどん枝を張っていました。「緑の庭はいいねー」という夫に私もがんばってきましたが年には抗えず、いよいよシルバーさん頼みとなりました。芝刈りをしてくれた子供も仕事が忙しい年となり、庭で遊んでいた孫達も大きくなりこの夏は帰ってきません。“庭じまい”ということばが頭をよぎりますがそれも寂しいかと。この暑さで草とりもできず、頭がボーとしながら庭をみて考えているこの頃です。



次回のつぶやきは小野聰子さんです。



在宅介護者リフレッシュ事業を開催しました

9月と10月に要介護1以上の方を在宅で介護している家族の方を対象に、在宅介護者リフレッシュ事業を行いました。食事をしながら日頃の介護のことや想いを話す中で情報交換や気分転換の場になったようです。

『ご飯を食べていないと言われる時は違う話題にかえるといいよ』とか『今まで家事は妻任せだったから食事作りに苦労している』とか『怒っちゃいけないとわかっているけど怒っちゃうんだよね』とか・・・互いの大変さを共感し合い、介護をしている同志だからこそ語り合いがみられました。

在宅介護は大変なこともあります、こうした集いの中で気持ちが少し軽くなったり、介護に関する新たな発見もあつたり、有意義な時間を過ごしていただけたかと思います。

普段はゆっくり食事もできないからね。

他の人の話を聞いたり自分の話を聞いてもらったりできてよかった。



初めて参加した。参加するまでは緊張したけれど来てよかったです。おいしい食事と色々な話ができるとてもいい時間だった。来年も参加します!!

一般社団法人 生命保険協会長野県協会より車いすを寄贈いただきました

10月7日の贈呈式に出席し、車いす1台を寄贈いただきました。

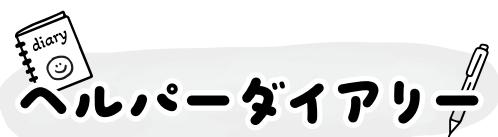
介助式で、ノーパンクタイヤの使いやすい車いすです。

社協の『日常生活用具貸与事業』で活用させていただきます。事業の詳細は辰野町社協HPまたは社協たつの6月号No.176をご覧ください。

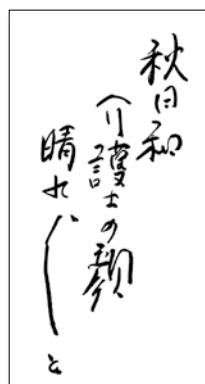
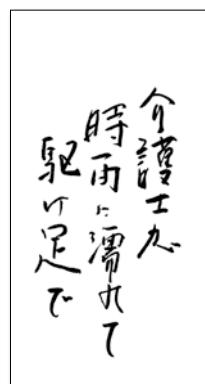


▲贈呈式

◀寄贈された車いすと目録



今月も利用者さんから俳句が寄せられましたのでご紹介いたします。



こしにちは★ヘルパーです

辰野町社協指定訪問介護事業所
電話 0266-41-4500

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。皆さん、もう11月ですよ———!!!

気がつけばあと少しで来年が来てしまいます。やり残したことがある方は、どうぞお早めに。あと60日弱あれば、大抵の事は出来ます。頑張りましょう★

さて、11月といえば…今年もこの季節がやってきました、インフルエンザの予防接種です。冬になると流行るインフルエンザ。主な感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つです。

飛沫感染は、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人気がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付着→別の人気がそこに触ることでウイルスが手に付着し、その手で口や鼻などを触って粘膜から感染。

インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路に注意することが重要です。

こまめな手洗いと、マスク着用。換気や十分な休養も大事です。気を付けていきましょうね。

社協のホームヘルパーは、ご自宅へ伺う際、「マスク着用」、「使用したエプロンやタオルは使い回しせず、訪問1件ごと取り替えて洗濯」、「戻った後は、うがい手洗い消毒」といった感染対策を徹底しています。

オススメレシピ



『炊飯器で超簡単★蒸しサツマイモ』



材料

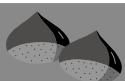
- ・炊飯器
- ・サツマイモ 1本
- ・水 (サツマイモが半分浸かるくらい)

作り方

- ① サツマイモをよく洗って炊飯器に入れる
- ② さつまいもが半分浸るくらい水を入れる
- ③ 通常の白米モードで炊飯開始（玄米モードがあれば、そちらの方がより美味しく蒸せます）
- ④ 炊けたら盛り付けして完成



蒸しあがったさつまいもは、お好みでアレンジするのも良いですね。温かいうちにアイスやバターを乗せるのも良し。トースターで焼くと焼き芋風になり、こちらもおすすめです。



老人福祉センター



よりあい処 城前サロン

11月12日(水) 竜東地区 9:00～11:00

11月19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)

11月18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)

11月26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

11月14日(金)、11月28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

11月14日(金) 老人福祉センター 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

11月28日(金) 15:00～16:00

司法書士の先生が法律に関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

※11月の相談日につきましては予約の受付は終了しました。

11月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
		<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>				
2	3 文化の日 	4 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	5 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 ■ 茶の間ギャラリー 「絵画二人展」 11/5(水)~11/28(金)	6 ■ いきいきダンス教室 9:00~10:00 ボ ほのぼのランチ配達日	7 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ■ 健康麻雀教室 13:00~16:30 ■ クリスマスカードを書いてみよう 14:00~16:00	8
9	10 ■ 編物教室 9:30~11:30	11 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ■ ひとり暮らし 高齢者のつどい 社協バスハイク 	12 ■ 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	13 ■ 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	14 ■ 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	15
16	17 ■ 編物教室 9:30~11:30	18 ■ 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	19 ■ よりあい処 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00~11:00	20 ■ いきいきダンス教室 9:00~10:00 ボ ほのぼのランチ配達日	21 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ■ 健康麻雀教室 13:00~16:30 ■ 社会福祉大会 10:00~11:45 ※全戸配布チラシをご覧ください。	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日 	25 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	26 ■ 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	27 ■ 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	28 ■ 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(※受付終了) 15:00~16:00 ■ 山野草茶話会 13:30~15:00	29
30						

老

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

茶

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