

社協たつの

発 行/社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会

令和8年

1月号

No.183



囲めばつながる大きな和(輪)

人と人とのつながりを... 七輪の会



食材と木炭があれば、誰でも手軽に焼き物や煮炊きができる「七輪」。その「七輪」を地域コミュニティに活用する取り組みが全国各地で開催されており、注目を集めています。

今回は辰野町で初めて開催された「七輪の会」にお邪魔してみました。

— 発起人 向山裕二さん

(辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会 副委員長)



「七輪の会」は昨年9月に辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会の視察研修で諏訪市社会福祉協議会へ行った際に紹介していただいた取り組み。

実際にやっている所を見ることはできなかったけど、みんなで七輪を囲んで好きなものを焼きながらいろんな話をしたり、持ち寄ったものをみんなでシェアして食べたり…。これは人が集まるキッカケになる!!と思ったので、「辰野町でもやります」とその場で勢い余って宣言してしまいましたが、全員が賛同してくれました。

まずは色々と考えずにやってみよう!ということになり、初回はお試し開催ということで辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会のメンバーのみでやってみることにしました。

コンセプトは自分で食べたいもの、飲みたいものを持ち寄る。

準備の時に何を焼こうか迷ったり、他のメンバーがどんな食材を持ってきてくれるか想像したりするのも楽しかったそうです。

この日の七輪にはお肉、ハム、ウィンナー、焼き鳥、ナス、あじの干物、こまい、ししゃも、手羽先、玄米、干し芋など、バラエティ豊かな食材が並んでいました。

— 林 龍太郎さん

(辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会 委員長)

コロナ禍で人が集まることがパツタリ無くなってしまった。一度止めてしまったものを再開するのはなかなか難しいけど、集まる仕組みを少し変えてみればみんなが気楽に集まってくれるかもしれないね。

こうやって七輪を囲めば自然と話の輪が広がって、地域のこと、ご近所のこと、楽しかったこと、困っていることなど、自然と共有することができるのでは…。



「七輪で焼くと美味しい」、「五平餅を焼いても良いかもね」など感想は様々でしたが、「七輪の会が町内の各地に広がっていけばいいね。」という声もあがっていました。これからも何度も開催していただきながら、多くの方に楽しさを知ってもらつて、少しずつ町内各地に拡散していくといいですね。

謹んで新春のお慶び申し上げます

昨年2025年は団塊世代が全員75歳以上となり、5人に1人が後期高齢者となる超高齢化時代に突入しました。

また戦後80年を過ぎ、2000年にスタートした介護保険制度も定着し、その間高齢を取り巻くインフラはほぼ整備されました。しかしながらコロナ禍以来、人々の生活様式は一変し、福祉事業の難しさを痛感した年でもありました。

社協が今後取り組んでいかなければならない事業は山積しております。高齢者・障がい者・生活困窮者・子ども・認知症・二人暮らし・ひとり暮らし・日々在宅で介護に携わっていられる皆様方、住み慣れた地域で誰もが安心して生活できる環境づくりを進める指針として、昨年住民の活動・行動のあり方を定める「第3次地域福祉活動計画」を作成しました。

この計画を進める上には町や区との連携を密にし、地域住民の皆様はもとより、関係する諸団体のご理解ご協力なくして活動できません。

明けた2026年は「地域共生社会」の更なる充実の為、すばらしい年になりますようお願いし新年の挨拶といたします。

社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会 会長 赤羽 八洲男



行事ピックアップ

11月



辰野町社会福祉大会



「人と人がつながり支え合う地域づくりをめざして」をテーマに11月29日（土）に辰野町保健センターぬくもりの里で開催されました。



辰野町遺族会 靖国神社参拝

11月6日（木）、コロナ禍でしばらく休止となっていた辰野町遺族会の靖国神社参拝が戦後80年の節目に合わせて6年ぶりに開催されました。

今回は町遺族会員だけでなく、一般参加者も募ったところ、40名の方に参加をいただき、日帰りのスケジュールで千鳥ヶ淵の戦没者墓苑と靖国神社本殿、また併設している遊就館を回りました。

昇殿参拝では本殿に祀られている御祭神を前に、先の大戦で犠牲となった英靈の御靈に感謝と敬意の誠を捧げると共に、恒久平和への誓いを新たにしました。





ひとり暮らし高齢者のつどい 社協バスハイク



町内在住の70歳以上90歳未満でひとり暮らしをされている方の交流と、介護・フレイル予防を目的とした日帰りのバスハイクを11月11日（火）に開催しました。

このバスハイクは春と秋の年2回開催しており、今回は37名の方にご参加いただき、山梨県の忍野八海や河口湖を巡りました。バスの車窓から雄大な富士山を眺めながら、忍野八海では湧水池の透明度に驚いたり、河口湖では遊覧船からの湖畔の景色をゆっくり満喫することができました。

次回のバスハイクは来春に予定しております。詳細が決定したらお知らせしますので、ぜひご参加ください。

参加者の声

●お友達と参加された方

「ここに参加すると知り合いに偶然会える時もあるし、いつもの生活とは違う“非日常”が味わえて楽しい！」

●初めて参加された方

「忍野八海に来たのは20年ぶり。自分ではなかなか来られない場所に連れてきてもらえて嬉しかった！思い出の場所にまた来ることができました。」



みんなのつどい小野 避難所体験

防災や減災を考えるきっかけとして「自分や家族と地域で考えよう 安心して避難できる場所」をテーマに、11月9日（日）に両小野小学校体育館をメイン会場で開催され、小野区在住・在勤の方や児童とその保護者の方など53名の方が参加しました。

実際の被災地の様子を映像で見ながら、避難所の立ち上げから地域復興まで支援した方の体験談を聞いた後、ダンボールベッドを組み立てて、屋内用テントやパーテーションと組み合わせて体育館に模擬避難所を再現しました。

また、ハザードマップの読み方や安全に避難する方法を学んだり、災害時に役立つグッズとして新聞紙を使った紙食器作り、炊き出しのカレーライスで避難所食事体験も行いました。

参加者の声

●伊藤 隆之祐くん（両小野小学校4年生）

「自衛隊の展示が見たかったのでお母さんを誘って参加しました。実際に段ボールベッドに寝たり、避難所体験ができる良かっただ。新聞紙でコップと箱を作るのは難しかったけど頑張って完成させることができました。」



ダンボールベッドの組み立て



紙食器作り



善意銀行だより

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。

辰野町社会福祉協議会への寄付

寄付者	内 容	
赤羽 憲作 様	亡父 赤羽 庄作 様	御遺志金
辰野地区更生保護女性の会 様		雑布1箱
上伊那仏教会北部支会 様		寄附金

学校ボランティア
活動報告

生徒会のボランティア活動

辰野中学校

本校では、4月に城前線桜の花びら・がく掃き、6月にミャンマー募金・資源収集旬間、11月に城前線の落ち葉掃きと赤十字ユニセフ募金を行いました。

6月に行ったミャンマー募金・資源収集旬間では、ペットボトルキャップ、ベルマーク、書き損じはがき、インクカートリッジを集めました。より多くの生徒に参加してもらえるよう、福祉委員での呼びかけを徹底して行いました。先生方や生徒の皆さんに協力していただき、たくさんのベルマークとエコキャップを集めることができました。



また、3月28日にミャンマーで起きた大地震の被災地への募金活動を行いました。協力の呼びかけを生徒会黒板前と職員玄関前で行うことによって、効率よく多くの募金をしてもらうことができました。

4月、11月に行った城前線桜の花びら・がく掃き、落ち葉掃きでは、普段ボランティアとして活動してくれてる地域の方や、町の皆さんのために全校生徒できれいにすることことができました。由緒ある城前線を美しく保つための活動を行うことができました。

11月には、福祉委員会の活動として赤十字ユニセフ募金を行いました。この活動が世界中の貧困問題や、食糧不足で困っている子どもたちを助けるための募金活動ということを知ってもらうために呼びかけを徹底しました。

6月のミャンマー募金・資源収集旬間の反省を活かしながら呼びかけをして、世界の現状について知ってもらうことができました。実際の活動では、誰かと競い合うことなく募金をしてくれる生徒がたくさんいて良かったです。

地域の
皆様へ

たくさんのベルマークやインクカートリッジを届けていただいたり、1年間福祉委員会の活動にご協力いただきありがとうございました。

おかげさまでより多くの人達に支援の手を差し伸べができると思います。本当にありがとうございました。

第39回 上伊那プロックボランティア 交流研究集会に参加しました

11月15日（土）飯島町文化館で開催され、上伊那郡内から約150人が参加し、地域の枠を越えた多世代の交流が行われました。

辰野町からは21名が参加し、他市町村のボランティア団体の皆さんと交流や情報交換をしました。

フリージャーナリストの内山二郎さん、NPO法人ボランティアコーディネーター協会の戸田千登美さんがファシリテーターを務め、地元中学生と一緒にパネルディスカッションを行いました。

参加団体が活動を紹介するブースに辰野町からは「いいまちたつの知らせ隊」と「朗読ボランティアグループひびき」が出展しました。

いいまちたつの知らせ隊ブース

写真が趣味の隊員が辰野町内各地の風景やお祭りなどを撮影し、観光協会を通じて町内外に発信してもらう。その情報をもとに多くの方々に辰野町へ来ていただき、まちに賑わいを起こすという目的に活動されています。今回は活動の状況を発表しながら、撮影した写真などを展示しました。



朗読ボランティアひびきブース

音手紙「ほのぼの」の活動を中心に行なう朗読者と聴く双方の介護予防として、年4回行なっているCDの無料配布について紹介しました。

来場された方々にCDを聞いていただき音手紙「ほのぼの」の世界観を体験しました。



つぶやき

(第194回) 小野三佳さん

ボランティアセンターに勤め始めたのは娘が小学校入学の年でした。その娘の出産を期にボラセンを退職し、今は里帰り中の娘と孫との時間を満喫しています。

在職中は本当にたくさんの出会いがあり、繋がったご縁は一生の宝です。ありがとうございました。

新たな宝が増え、娘と孫と川の字で寝る限られた時間は至福のひと時です。孫育ては育児方法がひと昔とは変わっていることが多く新鮮です。

特にお風呂上りに全身テカテカになるまで保湿剤を塗るのには驚きました。新しい家族が笑顔でいられるように“孫育て10ヶ条”（ネットで検索）を念頭において孫の成長を見守っていきたいと思います。



次回のつぶやきは赤羽初美さんです。



ちょっと豆知識

シリーズ「認知症かな…と思ったら」①



年齢にかかわらず誰もがなり得る認知症について、一人ひとりが「自分ごと」として理解する必要があります。認知症になってからも、本人の意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の特徴や症状についての理解を深めることが大切です。

シリーズ「認知症かな…と思ったら」として、数回に分けて認知症についてお伝えします。

●認知症とはどんな病気？

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来たした状態をいいます。高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。誰もがなる可能性があり、あなたやあなたの身近な方も認知症になる可能性があります。



●認知症の原因となる主な病気

認知症の進行やあらわれる症状は、人によって大きく異なります。原因となる病気や心身の状態、環境も影響します。

アルツハイマー型認知症

長い年月をかけて脳内にたまつた異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こるアルツハイマー病が原因となり発症する認知症

初期では、昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていましたり、状況に応じた判断が困難になったりします。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血など一部の神経細胞に十分な栄養や酸素がいき渡らなくなる脳血管障害が原因となり発症する認知症

高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子です。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。また、障害を受けた部位によって症状が異なります。

レビー小体型認知症

「レビー小体」と呼ばれる異常なタンパク質が脳内を中心に蓄積しながら、神経細胞が破壊されるレビー小体型病が原因となり発症する認知症

現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなったりといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因となって発症する認知症

感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールを守れなくなったりといったことが起こります。

▲認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気も様々あるため（感染症、熱中症、甲状腺機能低下症など）、早期に適切な診断を受けることが大切です。

参考：辰野町発行「物忘れが気になりだしたら手にとる冊子」

政府広報オンライン「もし、家族や自分が認知症になつたら 知つておきたい認知症のキホン」



こんにちは★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

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

今年は午(うま)年。「丙午(ひのえうま)」の年に当たり、強い火の気を帯びた年とされるそうです。何やらメラメラと情熱的なことが起こる年になるかもしれませんね。

2026年を和暦で言うと、令和8年、平成なら38年、昭和なら101年、大正なら115年、明治なら159年に当たります。昭和生まれの身にとっては、平成からもう38年も経つ！？という感じですが、皆様はいかがで

しょうか？皆様にとって幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、今回のレシピは、残りがちなお餅と、1月の伝統的な行事食の七草粥を合わせたレシピです。無病息災や立身出世を願って食べるですが、正月の祝膳や祝酒で弱った胃腸を休め、青葉の不足しがちな冬に栄養を補う役割もあります。皆さん、春の七草、言えますか？



お正月★残りのお餅入り七草粥



材料 (2~3人分)

- ・切りもち 3個~4個
- ・冷凍ご飯 1人前弱
- ・スーパーで売っている七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）のセット 1パック ※七草は他の葉物野菜でも代用できます。（ホウレン草、小松菜など）
- ・昆布 10センチ、または粉末だし 適量
- ・塩 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水 1000ml

作り方

- ① 水に昆布または粉末だし、冷凍ご飯を入れ、強火にかける。
- ② その間に切りもちを1~2センチ大に、七草は細かく切る。
- ③ 水が沸騰し始めたら昆布を取り出し、塩としょうゆを入れる。さらに切りもち、根菜を入れる。
- ④ 2~3分ほど煮込んだら、残りの葉っぱの部分を投入して、30秒ほどでたつたら火を止め完成★

老人福祉センター

よりあい処 城前サロン

1月14日（水）竜東地区 9:00～11:00

1月21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）

健康運動教室（主催 辰野町シニアクラブ連合会）

1月28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）

1月20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食をご用意しております。

心配ごと相談

1月9日（金）、1月23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

1月9日（金）13:00～15:00 老人福祉センター

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

1月23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。

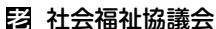
・1日2組まで（①15:00～15:30、②15:30～16:00）

・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



1月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元旦	2	3
		 図 社会福祉協議会 ボ ボランティアセンター 茶 ほたるの里世代間交流センター「茶の間」				
4	5	6 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	7 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	8 図 太極拳教室 9:30~11:30 図 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	9 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 図 健康麻雀教室 13:00~16:30 図 心配ごと相談 13:00~15:00 図 行政相談 13:00~15:00	10
11	12 成人の日 	13 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	14 図 城前サロン (竜東地区) 9:00~11:00 図 ストレッチ・ヨガ教室 15:00~16:00 茶 オレンジカフェ 10:00~12:00	15 図 いきいきダンス教室 10:00~11:00 ボ ほのぼのランチ配達日 茶 茶の間ギャラリー フラワーサークル あやめ「新春のアレンジメント展」 1/15(木)~1/21(水)	16 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 図 健康麻雀教室 13:00~16:30	17
18	19 図 編物教室 9:30~11:30	20 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 図 ほたるこども食堂 (ぬくもりの里) 16:00配布開始	21 図 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00~11:00	22 図 太極拳教室 9:30~11:30 図 社交ダンス教室 10:00~11:00 ボ ほのぼのランチ配達日 縫 縫わないうさぎ おひなさまを作ろう! 9:30~11:30	23 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 図 心配ごと相談 13:00~15:00 図 法律相談(※要予約) 15:00~16:00 茶 山野草茶話会 13:30~15:00	24
25	26 図 編物教室 9:30~11:30	27 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	28 図 健康運動教室 13:30~14:30 図 ストレッチ・ヨガ教室 15:00~16:00 茶 元気快福相談会 13:30~15:30	29 図 いきいきダンス教室 10:00~11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	30 図 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	31

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>

本

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