

のつた協社

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...

70年間年中無休

ラジオ体操で

元気はつらつ

杉の子会

(上平出)



まだ薄暗い午前6時30分、身を切るような寒さの中、スピーカーから流れ出るラジオ放送に引き寄せられるように一人、また一人と集まってきます。お馴染みのテーマソングが始まる頃には自然と広場に列ができていました。

『ラジオ体操第一!』元気な声と音楽が響きます。

今回は上平出コミュニティセンターで70年近く毎朝ラジオ体操をされている「杉の子会」の皆さんを訪ねてお話を伺いました。

(名称の由来) 『お山の杉の子』という歌の歌詞に「ラジオ体操」という言葉が使われていたので「杉の子会」と命名されたそうです。

杉の子会 代表 赤羽岳征さん



一 はじめたきっかけは

昭和34年に父(赤羽長さん)が始めました。当時は乳牛を飼育していて、搾乳時にラジオを聞かせていると乳の出が良かったから、毎朝牛舎でラジオを流していたら体操の時間になると近所の子供達が集まるようになってきたそうです。牛舎は県道沿いにあったので安全な今の場所に移して雨の日も雪の日も年中無休でラジオ体操を続けてきました。私も小学生の頃から参加しています。今から40年くらい前、「団塊ジュニア世代」で子どもが多かった頃は毎朝20人くらい集まっていました。

一 すごいですね。今はどのくらい皆さんが集まりますか?

子供達の人数も年々減ってきてしまって、今集まっているのは60~70歳の4~5人になってしまいました。でもお盆や年末年始には帰省しているお子さん達が参加してくれます。今日も北海道から帰省中の3人のお子さんがおじいちゃんと一緒に参加してくれました。

コミセンの外部スピーカーから地域全体に聞こえるようにラジオを流しているので、ご自宅の庭先、畑や田んぼで体操をやっている人もいます。以前は上平出以外(平出区内)の方たちが来てくれていたこともありましたよ。

参加者の声 新村昌之さん



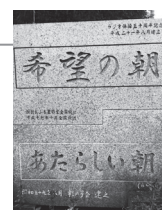
小学生の時から参加しています。子どもの頃は公民館の上にあった上平出のスケートリンクで滑ってからそのままラジオ体操に来ていました。病気をしてお休みしていた時期もあったけど、今では基本毎日来ていて、1日のはじまりとして習慣になっています。

暖かい時期にはここでラジオ体操をしてから荒神山まで歩いて行く人もいたよ。

約70年という長い歴史の中で健康関連の情報紙やテレビ番組でも紹介されたりもしました。昔は今より大音量で放送していましたが、じつは苦情があったのでボリュームを少し下げたそうです。代表の赤羽さんは「続けられる限り今後も続けていきたい」とお話ししてくれました。

お子さん達が楽しみに来ていただけるようにスタンプカードも用意されています。上平出の方でなくても参加は自由だそうです。一緒に輪になって「新しい朝、希望の朝」をラジオ体操で元気に迎えるのはいかがでしょうか!

上平出コミュニティセンターには杉の子会がラジオ体操を開始してから25周年(昭和59年)と、50周年(平成21年)を記念して建立した石碑がありました。目指すは75周年(令和16年)ですね!



辰野町社会福祉協議会評議員の選任

令和7年12月17日（水）の評議員選任・解任委員会により辰野町民生児童委員協議会会長の赤羽正臣さんが選任されました。任期は令和11年6月までとなります。

辰野町社会福祉協議会評議員は以下の皆さんです。（敬称略、かっこ内は所属と役職名）

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 飯澤 隆（辰野町教育委員会 教育長職務代理者） | 一ノ瀬 和泉（識見を有する者） |
| 下平 誠（特別養護老人ホーム かたくりの里施設長） | 赤羽 弘江（辰野町女性団体連絡協議会 会長） |
| 赤羽 正臣（辰野町民生児童委員協議会 会長） | 荻原 恵都子（辰野町赤十字奉仕団 委員長） |
| 古村 仁士（辰野町シニアクラブ連合会 会長） | |
| 向山 裕二（辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員 副委員長） | |

【お詫びと訂正】令和7年社協たつの10月号掲載記事の訂正について

社協たつの10月号の2ページ「令和7年度社会福祉協議会会費」の記載内容に一部誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

訂正箇所

①平出区の一般会費が1件（1,000円）増となりました。それに伴い合計も1件（1,000円）分増となりました。

	区名	一般会費			合計				交付金額 (20%)
		件数	前年比(件)	金額	件数	前年比(件)	金額	前年比(%)	
誤	平出	769	-42	769,000	781	-43	804,000	94.59	160,800
正	平出	770	-41	770,000	782	-42	805,000	94.71	161,000

②平出区の増に伴い町全体の一般会費及び合計も増となりました。

	区名	一般会費			合計				交付金額 (20%)
		件数	前年比(件)	金額	件数	前年比(件)	金額	前年比(%)	
誤	合計	5,290	-103	5,290,000	5,508	-116	5,858,000	97.82	1,171,600
正	合計	5,291	-102	5,291,000	5,509	-115	5,859,000	97.84	1,171,800

行事ピンナップ

12月

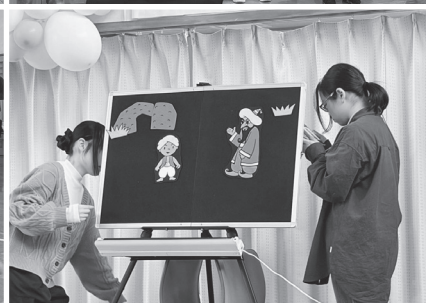


ほたるの里 つながる広場



障がいをお持ちの方と地域の方が交流を図ることを目的に「ほたるの里 つながる広場」が障がい者週間に合わせて12月6日（土）、たつの町保健福祉センターぬくもりの里で開催されました。

この事業は昨年度まで「ほたるの里音楽祭」として開催されていましたが、より多くの方々に参加いただけるように音楽に加えてパネルシアターの上映やレクリエーション、ニュースポーツ体験コーナー、施設利用者の物販コーナーなど内容も多岐にわたり、参加された皆さんはそれぞれのブースを楽しみながら交流を深めていました。





温かなご厚意に感謝いたします。



12月18日（木）にアルプス中央信用金庫 辰野支店・宮木支店様より、また12月22日（月）に上伊那地区労働者福祉協議会様より、辰野町社会福祉協議会が運営するフードバンクたつのへ食料品のご寄付をいただきました。

呼び掛けに賛同していただいたお客様や職員の方、上伊那地区の団体や企業から、少しでも何かの役に立てていただけたらとお米やレトルト食品、インスタント麺、缶詰、ペットボトル飲料、調味料等を寄せていただいたそうです。

様々な事情で生活に困窮されている方の支援のため、年末に実施しているフードパントリー（食料品無料配布）や、ほたるこども食堂等に活用させていただきます。



手芸用品バザー



12月19日（金）、辰野町ボランティアセンターで手芸用品バザーが開催されました。

辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会が地域の方から寄せられた、ご家庭で使わなくなった色とりどりの毛糸や布類、着物や帯などを安価で提供することで、手芸やハンドメイドなどに活用していただくことを目的としています。

5回目となった今回も大勢の方が集まり、思い思いに靴下や帽子などの材料となる品を手にしていました。

このバザーの売り上げは全額、辰野町社会福祉協議会に寄付していただきました。



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
つくば開成学園高等学校 様	寄附金
辰野ライオンズクラブ 様	歳末義援金
辰野町シニアクラブ連合会 様	歳末義援金
法雲寺 様	歳末義援金



学校ボランティア 活動報告④

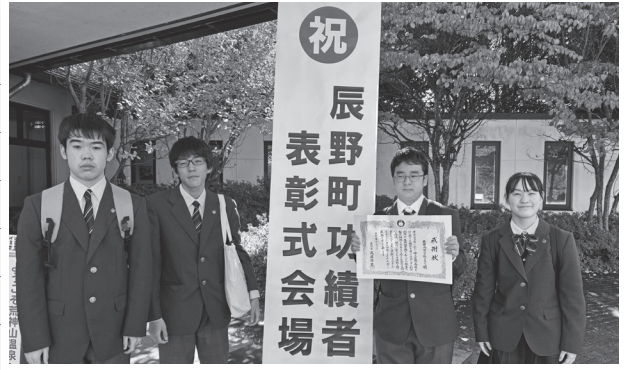


辰野町功績者表彰受賞

辰野高等学校 JRC クラブ

本クラブは、部活動として活動を開始してから本年度 30 周年を迎えました。

これまでの活動を評価いただき、辰野町から「功績者表彰」として感謝状をいただくことができました。「歴代の先輩たちのおかげ」と謙虚に受け止めつつ、今自分たちが頑張っている活動を評価していただけたことを部員一同誇らしく感じています。



本年度の活動の様子

★おりがみ教室★

毎月第2土曜日に、辰野図書館でおりがみ教室のお手伝いをしています。

小さな子どもたちから、大人の方でも楽しんでいただけるおりがみをセレクトしたり、生徒たちはいろいろ工夫しながら折り方を伝えています。



★オリジナルカレンダーづくり★

毎月オリジナルカレンダーを作成しています。デザインを考案し、画用紙に印刷したら140枚のカレンダーを1枚ずつ色鉛筆で塗って仕上げています。今年度も地域のみなさまのおもいただきながら作成することができました。ありがとうございます！

寒くなってきたので、心がホッとあたたまるようなデザインのカレンダーを作成中です！これからも応援よろしく願いいたします！



傾聴基礎講座 受講生募集

人の心に寄り添い、敬意と共感を持ってお話を聴くこと『傾聴』といいます。

傾聴の心とスキルを身につけることで、家族の絆を深めたり、隣人と優しい関係を築いたり、職場での人間関係に生かすこともできます。

この機会に「傾聴基礎講座」を受講して、自らをステップアップしてみませんか。多くの皆様の受講をお待ちしています。

- 主催** 長野県傾聴ボランティア連絡協議会
- 日時** 2026年3月28日(土) 10:00~16:00
- 会場** おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)
岡谷市長地権現町4-11-50
- 対象** ・人とのふれあいを豊かにし、その知識を深めたい方
・傾聴ボランティアとしての活動を希望する方
- 講座内容** 傾聴の基本と実技
- 講師** 長野県傾聴ボランティア連絡協議会 研修部

- 定員** 30名(先着順 学び直しの方も受け付けますが初めて受講される方を優先)
- 参加費** 1,000円(資料代含む)
- 持ち物** 筆記用具、昼食
- 募集期限** 2026年(令和8年)3月14日(土)まで
- 申込・問合せ**
長野県傾聴ボランティア連絡協議会 研修部 三宅秀明
電話0268-88-0173 FAX0268-88-0173
または、辰野町ボランティアセンターまで(電話0266-41-5558)

2017年に辰野町宮木に開校した通信制の高校です。地域の方に温かく見守っていただきながら、勉強に、サークルに、様々な活動に励みながら、生徒たちはそれぞれのスタイルで高校生活を送っています。現在「地域社会と繋がる活動」というテーマで活動の幅を広げています。

ほたるこども食堂ボランティア



昨年度より、ぬくもりの里で実施されている『ほたるこども食堂』にお弁当配布のボランティアとして毎月参加しています。辰野町の子どもたちを始め、地域の方と接したり、フードロスについて考えたりできる貴重な機会となっています。また、素敵な縁も生まれ、配布するお弁当のメニュー開発にも携わらせていただいています。



ボランティア入門講座

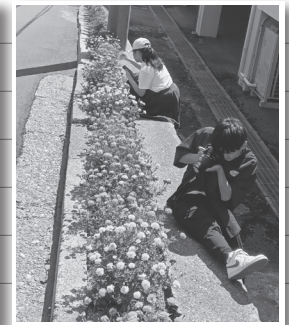


『ボランティアってどんなものなのか』、『地域のためになることをしたいけど何ができるだろう』、そんな生徒たちの疑問を解決すべく、県社協の方や町ボランティアセンターの方を講師としてお迎えして講座を開きました。ボランティアが考えていたよりも気軽なもので、町でも多くの活動が行われている現状を知り、自分たちのできることから始めてみたいという声が聞かれました。

オレンジガーデニングプロジェクト



早速、ボランティア入門講座で紹介していただいた認知症啓発のプロジェクトに参加しました。学校横の花壇に植えたマリーゴールドを大切に育てて、きれいなオレンジ色の花を咲かせた8月に撮影会を行い、それぞれ一番お気に入りの写真で応募しました。



今後も地域の方々と地域のために活動できる場を増やしていきたいです。

つぶやき (第195回) 赤羽初美さん

ボランティアセンターの「ほのぼのランチ」作りに行き始めて6年経ちました。退職後に私でも誰かの役に立てることが何かないかと思った時「ほのぼのランチ」の募集があり行くことにしました。

お弁当作りではお年寄りの方が食べやすいように食材の切り方や味付けなどをみんなで確認し、心を込めて調理しています。

ここでは幅広い世代の方々に料理のことでなく、色々なことを教えてもらっています。月に一度ですが楽しみにお弁当作りに行っています。これからも、人と人のふれあいを大切にして長く続けて行けたらいいなと思っています。

次回のつぶやきは岡部みどりさんです。





ちょっと豆知識

シリーズ「認知症かな・・・と思ったら」②



●『加齢によるもの忘れ』と『認知症によるもの忘れ』の違い

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、以下のように『加齢によるもの忘れ』と『認知症によるもの忘れ』は違います。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したことの一部を忘れる。 例) 朝ごはんを食べたことは覚えているがメニューが思い出せない。	体験したことの全てを忘れている。 例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れている。
もの忘れの自覚がある。	もの忘れの自覚がない。 (初期には自覚があることが少なくない)
症状は極めて徐々にしか進行しない。	症状は進行する。



●認知症の初期症状は？

認知症ではないかと思われる言動として、以下の例が挙げられます。思い当たる言動が複数ある場合は、認知症の初期症状かもしれませんので、専門医にご相談ください。

CHECK!

●もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」

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ったら 知っておきたい認知症のキホン」



ちょっと役立つ暮らしの豆知識

まだまだ寒い2月ですが、皆様いかがお過ごしですか？
なんとなく、1月よりも2月のほうが寒く感じるのは私だけでしょうか…？
もう、夜中が凍みる凍みる（´；ω；`）
風邪などひかないよう、暖かくしてお過ごしください。
さて、今回は利用者さんをご自宅で工夫している事を紹介させていただきます。

寒い時期に欠かせないのがストーブや暖房器具です。ファンヒーターや石油ストーブなどを使用していると、必ず給油を行うことになるのですが、タンクからカートリッジタンクに給油する際にこぼしてしまうことはありませんか？

そんな時、じょうごや飲み物などの空き容器（小）を使うことで、こぼさずに給油ができます。タンクの蛇口近くにヒモで縛っておくとすぐに使えて便利です。

ストーブのカートリッジタンクの予備を用意するというのも目から鱗でした。皆さんも是非試してみてくださいね。



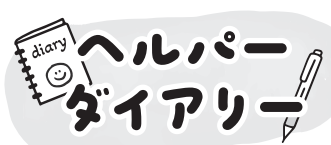
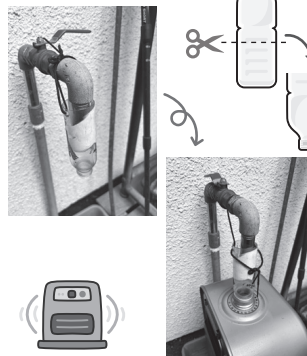
じょうごを使うとこぼさずに給油できます



予備のカートリッジタンクに給油しておくのも良いですね



飲み物の空き容器（小）をうまく使って給油できるように工夫されています



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。

介護士の
労り受けて
師走まで



老人福祉センター



よりあい処 城前サロン

2月18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）

2月25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）

2月17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

2月13日（金）、2月27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

2月13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

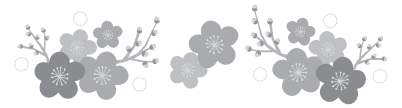
2月27日（金） 15:00～16:00



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



2月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	☎ 茶の間ギャラリー 高齢者教室 編物作品展 ～2/15(日)まで	☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00	☎ ストレッチ・ヨガ教室 15:00～16:00 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 ☎ オレンジカフェ 10:00～12:00	☎ いきいきダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ☎ 健康麻雀教室 13:00～16:30 ボ 生活支援サポーター 養成講座 (基礎研修①) 13:30～15:00	
8	9	10	11	12	13	14
	☎ 編物教室 9:30～11:30	☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ボ 生活支援サポーター 養成講座 (基礎研修②) 10:00～11:30	建国記念日 	☎ 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	☎ 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	ボ 協働のまちづくりを すすめるボランティア 懇談会 13:30～15:30 たつの町保健福祉センターぬくもりの里
15	16	17	18	19	20	21
	☎ 編物教室 9:30～11:30	☎ 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 ボ 生活支援サポーター 養成講座 (応用研修①) 9:30～12:00	☎ 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00～11:00 ☎ 茶の間ギャラリー 辰野荒神山公園 春まつりサテライト 展示「ひな人形展」 2/18(水)～3/9(月)	☎ いきいきダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ☎ 健康麻雀教室 13:00～16:30	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日 	☎ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00	☎ 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	☎ 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	☎ 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	

☎ 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