

# のた協社

発行 / 社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会



歌と笑い声が響く楽しい空間で  
心と体をリフレッシュ

## 人と人とのつながりを... 3B体操 梅ちゃん教室



今回は、毎週月曜日と金曜日に老人福祉センターを会場に活動されている3B体操の梅ちゃん教室におじゃましてお話をお聞きました。

3B体操は3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使いながら行います。年齢や身体能力に関係なく、誰でも無理なく安全にできるそうです。



梅本久美子さん(先生)  
— 3B体操との出会い

以前、看護師として社協で訪問入浴の仕事をしていた時に、左膝の半月板を痛めて手術をしました。術後もなかなか痛みが引かず、膝に水が溜まったりしていたので、いろんな先生に診てもらっていて、ある先生から足の筋力をつけましようと言われて、その時に友達から紹介されたのが3B体操でした。

### — 梅ちゃん教室の誕生

もともと歌が好きだったし、音楽に合わせて体を動かすことが私にはピッタリだったので、リハビリとして続けていたら、少しずつ膝が良くなっていくような実感がありました。

体の不具合が良くなってくると心も満たされて自然と笑顔になります。3B体操を続けているうちに、「私と同じように体のどこかに不安を抱えている方に寄り添ってあげたい。」「年齢や障がいの有無に関係なく、誰でもできる3B体操を多くの人に伝えたい。」そんな思いで2012年に日本3B体操協会の公認指導者資格を取得して、今では町内外で6つの教室を開催して約40人に指導させていただいています。中には92歳の生徒さんもいらっしやいますよ。

### 教室の生徒さんからお話をお聞きました



中野喜美子さん されています。

少し体が硬くなってきた感じがして何か体を動かすことがしたかったので始めてみました。3B体操を始めて、姿勢に気を付けるようになったら肩が開くようになってきました。教室ではいつも梅本先生の元気な声に励ま

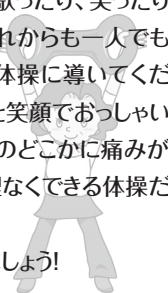
仕事を辞めてから体を動かしたいと思っていたところで友達から誘われました。ボールやベルなどの道具を使うのが楽しそうだったので興味を持ちました。先生や一緒にやっている仲間がみんないい人ばかりなので、体が動く限りずっと続けたい。



渡部享子さん

梅本先生は「みんなと一緒に体を動かしたり、歌ったり、笑ったりすることで心と体の健康を保つことができる。これからも一人でも多くの方に3B体操を伝えていきたい。私を3B体操に導いてくださった親先生に感謝の気持ちでいっぱいです。」と笑顔でおっしゃいました。運動が苦手な方、久しぶりの方、また体のどこかに痛みがある方でも気軽に出て来てもらって、自分が無理なくできる体操だけでもいいそうです。

パワフルな梅本先生から元気を分けてもらいましょう!



# 社協の おススメ レクリエーション!! ①

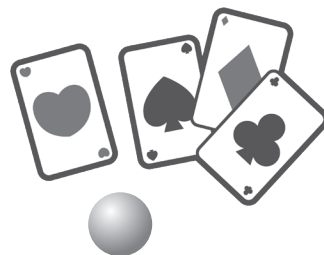
## ゲームレール

木製のレールの上にボールを転がして、止まったマスにあるトランプカードの点数が得点となります。

辰野町社会福祉協議会では各地区で毎月開催されている「ふれ愛サロン」で地域みなさんにニュースポーツやさまざまなレクリエーション等をご紹介します。

このコーナーでは、サロンで大変好評をいただいているレクリエーションをご紹介します。

年齢や性別を問わず誰でも簡単に楽しめるものばかりです。ふれ愛サロンをはじめ、地域の集まりなどで是非試してみてください。



### 【特徴】

ボールを転がすだけの簡単なゲームで技術や体力などはほとんど必要ありません。なかなか思ったマスにボールが止まらないのでドキドキ感があります。トランプカードの並べ方で様々なルールを設定できます。(減点や得点の2倍など)カードの並べ方をチームで考えるのも楽しさの一つです。

### 【参加者の感想】

技術じゃなくて運で勝負できるところがいい!

点数が追いついたり追いつかれたり  
の接戦でおもしろかった。マイナス  
の点数があるところもおもしろい。

始めはボールの力加減が難しいけれど、  
だんだん慣れてきてコツが  
つかめた。



カードの位置を自分たちで  
変えられるのがおもしろい。自  
分たちに有利な位置における  
のが良い。

楽しかったので来年も  
ぜひやりたい!

自分のチームの応援をして  
自然と声も出るし、みんな  
で盛り上がる。年齢関係  
なく楽しめるから良い!

## 行事ピンナップ

1月



## 高齢者教室「編物教室」の作品を展示しました



辰野町社協の高齢者教室「編物教室」の作品を1月16日(月)から2月14日(土)まで茶の間に展示しました。

受講生が作成したベストやセーター、帽子、ハンカチなど約40点の作品が集まりました。同じ編み図から作られたものでも、毛糸の違いや編み手によって違う雰囲気作品に仕上がりに、見ごたえのある展示となりました。

「編物教室」は今年で3年目になりますが、昨年度参加していただいた皆様の作品も一緒に展示しました。教室が終わった後も編物を続けていて、「みんなで和気あいあいとできるので楽しい」と話してくださいました。

今年の生徒さんは編むスピードが速く、この1年でたくさんの作品を作り上げてきました。月2回の教室ですが、お話をしながら編物をする機会を楽しみにして下さっていて、出席率がとても良い教室です。

来年度の教室は4月から募集開始、5月に開講の予定です。詳しくは来月号でお知らせします。

みなさんも一緒に編物をしてみませんか?



# 👉 ラダーゲッター

ヒモで繋がった2つのゴム製ボールを投げて、ハシゴ状の「ラダー」に引っ掛けて得点を競うレクリエーションスポーツです。

## 【投げる距離】

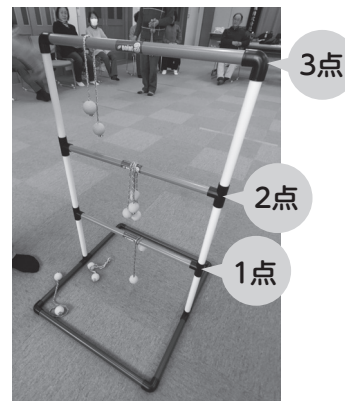
3メートルから7メートルの間で参加される方の年齢や実力にあわせて距離を調節します。

## 【投げ方】

ヒモで繋がっているボールの片方を手に持ち、振り子のように揺らしてアンダースローでラダーに向かって投げます。

## 【得点】

- ・ 3本あるラダーのバーは上から3点、真ん中が2点、下段が1点
- ・ ボールが床にバウンドしてラダーのバーに引っ掛かった場合はどのバーでも5点
- ・ バーに引っ掛からなかったり、後で投げたボールによって弾かれたり、途中で落ちた場合は0点



## 【参加者の感想】

始める前は「難しそうなゲームで嫌だな・・・」なんて思ったけれど、実際にやってみたら楽しかった。

ボールの持ち方と大きく振って投げるのがポイントだと教えてもらって投げたら上手く投げることができた。ラダーに引っ掛けることができるとうれしい。



初めて体験するゲームだった。こういう場で紹介してもらえると、いろいろなゲームやニュースポーツを知ることが出来るのでありがたい。

みんなに見られながら投げるのは緊張した！こんなに集中したのは久しぶり！

冬場で体も冷えるので軽い運動で温まるし、一喜一憂したり会話も弾んで良かった！

ゲームルール、ラダーゲッターは町教育委員会（町民会館内）で貸し出しを行っています。使用を希望する際には、事前に利用状況を電話（41-1681）でご確認の上、予約をお願いします。

## 老人福祉センターの福祉機器を使用してみませんか？ 「よりあい処 城前サロン」利用グループ募集のご案内

辰野町老人福祉センターのリハビリ室にはマッサージチェアやマッサージベッドなど様々な福祉機器があります。

毎月第2水曜日は「よりあい処 城前サロン」として福祉機器利用日を設けており、継続で利用いただけるグループを募集いたします！「一人で行くのは不安」「利用したいけれど移動が大変」という方、ご近所（同地区）で5名以上のグループでお申込みください。

- 利用日時 毎月第2水曜日 9：00～11：00（※祝日等の場合は変更あり）
- 利用料 お一人300円／月
- 対象者 町内にお住まいで概ね65歳以上の方で継続して利用を希望される5名以上のグループ（同地区）。
- 条件等 ご自宅や最寄りの場所まで送迎いたします。





学校ボランティア  
活動報告⑥

## 令和7年度 福祉教育プログラム 辰野西小学校

辰野西小学校では、今年度も辰野町社会福祉協議会や、教育委員会のご協力をいただき、福祉体験学習を行いました。

### 1年生 手話ダンス体験

手話ミュージック「リュシオール」のみなさんから「手話ダンス」を教えていただきました。耳の聞こえない方にとって大切な「言葉」である手話を体験することができた貴重な機会でした。



### 2年生 車椅子体験

車椅子に乗る体験をしました。初めて車椅子に触れる子どもが多く、車椅子を知るよい機会になりました。体の不自由な方のできる手助けを考えることもできてよい経験でした。



### 3年生 ボッチャ体験

講師の皆さんがていねいに教えてくださったので、すぐにやり方を覚え、とても楽しんでやっていました。障がいのあるなしに関わらず、また性別や年齢を問わず、誰でも親しむことができるスポーツであるボッチャの楽しさを学びました。



### 4年生 点字体験

点字について教えていただくうちに、身のまわりにある様々な点字に気づくことができました。自分で打った点字を触りながら、「目の見えない人って、これが読めるのかあ。」と、つぶやいている子もいました。



### 5年生 高齢者疑似体験

装具を身につけて、高齢者疑似体験をしました。「もう、やりたくない。」と、あまりの大変さに音を上げてしまうほどでした。体が不自由になった方の困り感や動きたいけど動けない気持ちを身にしみて感じることができました。



### 6年生 ユニバーサルデザイン

実際の文具にふれながらユニバーサルデザインを考えることができました。今回の福祉体験をきっかけに、〈人にやさしく、自分にもやさしく〉〈誰にとっても暮らしやすい社会をつくろう〉という心のユニバーサルデザインを持てる人に育っていくことを願っています。

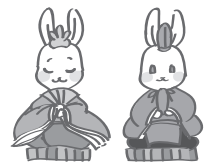


# 辰野町社会福祉協議会 ふれあい交流推進事業 クラフト講座を開催しました

1月22日(木)、辰野町ほたるの里世代間交流センター「茶の間」で、クラフト講座「縫わないうさぎのおひな様を作ろう!」を開催しました。この事業は「若い世代に伝えたい」「祖父・祖母・父・母世代から教わりたい」「いろんな世代と交流したい」「自分の出来ることで講座を開いてみたい」等、地域の皆さんの“世代を越えた仲間づくり”を目的としています。

今回はコロナ禍以来、久しぶりに行うクラフト講座で楽しみにしていた方も多く、参加募集が始まるとあっという間に予約が埋まってしまいました。当日は町内在住のクラフト作家、栗屋雅子さん、小澤くみ子さんのお二人を講師にお招きし、参加された方々と一緒に楽しい時間を過ごしました。

おひな様はフェルト生地などを接着剤で貼りつけて形を作り、シールで着物の飾り模様を付けて仕上げました。そして毛氈もうせんと桜、橘に見立てた飾りもつくりました。



お内裏様もお雛様も高さがわずか5センチ程の大きさのため、最初は細かい手仕事で苦勞していましたが、だんだんと熱が入ってきて夢中になって作業を進めていきました。

講師からアドバイスを受けながら着物の色味や模様を工夫して、参加者それぞれのおひな様が完成。お互いの作品を見せ合って、写真を撮ったり楽しいひと時となりました。

茶の間ではこのような講座の開催をお手伝いしています。世代を越えた仲間づくりの情報発信施設として、これからも皆さまの「したい」「知りたい」を繋げていきます。

## つぶやき (第196回) 岡部みどりさん

私は辰野町内を主体に訪問理美容の仕事をしています。

一人暮らしの高齢の方やふだん出かけることができないお客様が多くいらっしゃるので、カットが終わった後のおしゃべりの時間も大事にしています。

お髪を整えることで髪はスッカリ、おしゃべりで心もスッカリ、両方スッカリしてもらえたらとても嬉しいです。

以前、出産を控えた妊婦さんのカットをした時には、ご家族みんなで初孫の誕生を心待ちにしていました。元気な赤ちゃんが誕生したことと思います。お客様との出会いに日々感謝しています。

今回のつぶやきは勝野治夫さんです。





## ちょっと豆知識

### シリーズ「認知症かな・・・と思ったら」③



#### ●認知症は早期発見・早期対応がとても大切です！

今日の我が国が推進する認知症の予防への取組における「予防」の意味は、認知症にならないということではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするということです。

認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対応をすることで、認知症の方だけではなく、介護されるご家族等にとっても安心して生活を送ることにつながります。

#### ●早期発見のメリット

##### メリット1

早期に発見し治療を始めることで、改善が期待できる場合もあります。

##### メリット2

認知症の原因疾患に合わせた適切な治療やサポートによって、進行を遅らせることができる場合があります。

##### メリット3

早期であればあるほど、病気のことを理解して受け入れやすく、家族等と話し合い、治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたり、事前にさまざまな準備ができます。

#### ●認知症の診断は、「認知症専門」の医療機関へ

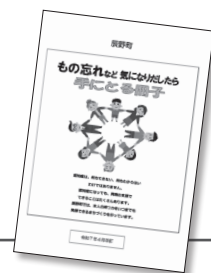
認知症の早期発見・早期対応につなげるために、自分自身のほか、家族・同僚・友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気付いたら、一人で悩まずかかりつけ医や専門医などに相談しましょう。

認知症は初期ほど診断が難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要なため、まずは専門医療機関への受診が望まれます。

#### オレンジカフェはご存知ですか？

オレンジカフェは、認知症について気軽に相談できる場所です。認知症の人やその家族、地域住民、支援に関わる人、認知症に関心のある方などどなたでも利用できます。辰野町では5ヶ所で実施しています。

★辰野町では、認知症になったとしても安心して暮らしていくことができるように、様々な認知症に関する施策をおこなっています。辰野町の認知症に関する取組等をまとめた冊子（認知症ケアパス）もご参考になさってください。冊子は辰野町役場保健福祉課の窓口にあります。



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」



## ヘルパーダイアリー

私たちヘルパーは、利用者さんのご自宅に訪問して、様々なお手伝いをさせて頂いています。よく皆さんに「大変だね」と声をかけて頂きますが、良かったなと思うこともたくさんあります。

以前にも紹介させて頂きましたが、今回もそんなエピソードをひとつ、ご紹介させていただきます。

A子さんのベッド柵には1つのお守りがついてあります。ある時、私（ヘルパー）の息子の大会が近い話をすると、大会当日、A子さんはそのお守りを握りしめ、息子が頑張れるように応援してくださいました。そのおかげもあってか、県大会へ勝ち進む事ができました。

後でお聞きすると、受験の時などもお守りを握って応援してくれているそうです。ご自身の体のこともあるのに、ヘルパーのことも心配して下さる心づかいがとてもうれしかったです。

3月になりました。皆さんは3月と聞いて何を思い浮かべますか？ひな祭りから始まり、ホワイトデーや卒業式など、春は行事が盛りだくさんですね。

そしてそして！なんととっても暖かい…何だか幸せな気分になります(\*^\_^\*)

梅の花が咲き始め、桜のつぼみが膨らみ出すなど、ウキウキが止まりません★旬の食べ物は菜の花やタケノコ、

フキノトウなどがありますが、少し大人のほろ苦さがあるものが多いですね。私はそんな春が大好きです。皆さんもいろいろな春を満喫してくださいね。

今回のレシピは、ひな祭りにもぴったりの「甘酒」です。甘酒は「飲む点滴」とも呼ばれ、腸内環境の改善、美肌効果、疲労回復、免疫力向上など、さまざまな効果が期待できます。体の中からおいしく健康に★



## 炊飯器で簡単★甘酒の作り方



### 材 料

- ・乾燥米麴 200g  
(生麴でも OK)
- ・水 310g
- ・ホカホカごはん 100g  
(お茶碗半分ぐらい)
- ・炊飯器
- ・布巾

### 作り方

- ① ごはん 100g を測り、炊飯器の中に入れます。  
※炊き立てごはんではなくても OK。  
(冷ご飯や冷凍ご飯を使う場合は、いったんレンジで加熱してホカホカの状態にしてから使用してください。)
- ② 水を計量し炊飯器の中に入れて、混ぜます。※熱々ごはんを水で冷ましてから麴を入れたいので、ごはん⇒水⇒麴の順番で。
- ③ 米麴を計量し、炊飯器のなかに入れてよく混ぜ合わせる。固まっている場合はバラバラにして混ぜてください。ここでのポイントはよく混ぜ合わせることです。
- ④ 炊飯器の蓋を少し開けた状態にし、布巾を上にかぶせ、炊飯器の保温スイッチをオン。
- ⑤ 1～2時間おきに、炊飯器の中の甘酒をよくかき混ぜ、8時間保温したら完成です。



混ぜれば混ぜるほど美味しくなると、ヘルパー主任が言っておりました(´▽`\*) ㄉㄉ  
完成したての甘酒は、米麴の粒々がまだ残っている状態なので、気になる方はミキサーや  
フードプロセッサーでなめらかにしてください。  
また、豆乳で割ったり、無糖ヨーグルトと一緒に食べても美味しいですよ。



## 老人福祉センター



### ほたるこども食堂 (共催 辰野ライオンズクラブ)

3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。

### よりあい処 城前サロン

3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)

3月18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

3月13日(金)、3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

3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。

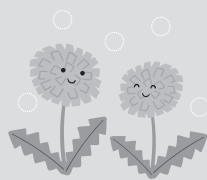
### 法律相談

3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 (① 15:00～15:30、② 15:30～16:00)
- ・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

# 3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	☑ 生活支援サポーター 養成講座応用研修 「支え合い」をゲームで 10:00~11:30 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  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 養成講座応用研修 「地域の助け合い」 10:00~12:00	
	3/7 (土) ☑ 佐藤宏信サクソコンサート 「サクソと歌う~春の足音~」 参加費500円 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	☑ ストレッチ・ヨガ教室 15:00~16:00	☑ 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 ☑ 健康麻雀教室 13:00~16:30 ☑ 心配ごと相談 13:00~15:00 ☑ 行政相談 13:00~15:00	
15	16	17	18	19	20	21
	☑ 茶の間ギャラリー 糸掛けアート作品展 3/16(月)~3/28(土)	☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00  ☑ ほたるこども食堂 (めくもりの里) 16:00配布開始	☑ 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00~11:00  ☑ 健康運動教室 13:30~14:30	☑ いきいきダンス教室 10:00~11:00  ☑ 法人後見運営審査会 15:00~16:00 ボ ほのぼのランチ配達日	春分の日 	
22	23	24	25	26	27	28
	☑ 編物教室 9:30~11:30  ☑ 辰野町社会福祉 協議会 理事会 14:00~	☑ 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  ☑ 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	
29	30	31	4/1	2	3	4
		☑ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00  ☑ 辰野町社会福祉 協議会 評議員会 14:00~			ボ 大型アルミ収集 15:00~16:00	
			☑ 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