



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... 笑顔とボールのラリーが続く ピンポン同好会



●活動日時 毎週水曜日 13:00～15:00 (赤羽コミュニティセンター)



毎週水曜日の午後、赤羽コミュニティセンターの広間から「カーン」「コーン」とボールを打つ心地のよい音と大勢の笑い声が響き渡ります。

赤羽のピンポン同好会は高齢の方が中心に有志が集まってみんなで卓球（ピンポン）を楽しむ同好会です。

代表の川口厚子さん、設立からのメンバー、有賀元栄さんにお話をお聞きました。

ー 川口さん

常会の集まりでひょんなことから「卓球（ピンポン）ができるところがあるといいね!」という話が出て、当時分館長だったこともあり、町のよりあい事業という補助金を使って卓球台2台とラケット、ボールを揃えました。それから説明会をして、希望者を集めるところからスタートしました。

ー 有賀さん

実際に活動が始まったのは平成30年11月ころかな。私も含めて最初に集まったのは3人。今は名簿上では16人だけど、多い時は20人を超えている時もあった。だんだんと人数が増えてきたのは、みんな顔見知りだったり、いろいろなしぐらみがないからかな。

ー 川口さん

ここはやりたい人がやりたい時に来て好きにピンポンできるのが良いところ。いつもご夫婦そろって参加してくれたり、卓球の上伊那大会で優勝するようなお孫さんと一緒に参加してくれる方もいます。

ー 参加している方にも聞いてみました。

- ・最初はお友達に誘われたのがきっかけ。卓球は全然やったことがなかったけど、やっているうちにだんだんラリーが続くようになってきた。長く続けるのが気持ちいい。
- ・卓球も楽しいけど、とにかく笑うことが多いのがいい。
- ・知らない間に動いているので運動ができていい。15から30分くらい続けてやるのでスタミナもついてきたかも。
- ・家にいてもつまらないし、外出するいいきっかけになっている。来れば仲間もいるし、だから毎週続けられると思う。

参加されている方の年齢も幅広く、男性も女性もみんなが笑顔で活き活きとボールを追いかけているのがとても印象的でした。中には「足が動かなくなるまでやるよ」と笑ってお話してくれた方も・・・。

時には切れのあるスマッシュも飛び出します。ピンポン同好会の皆さんはまだまだ青春真っ只中です。

令和7年度 第1回 地区社協等連絡会

「地域における支え合い」推進に向けた活動の一助となることを目指し、区長や地区社会福祉協議会、ふれ愛サロンなど、各地区で福祉に関する取り組みに携わっている代表者の皆さまにお集まりいただき、6月2日(月)に令和7年度 第1回地区社協等連絡会を開催しました。

今回は社協会費・赤い羽根共同募金・災害時等住民支え合いマップについての主旨説明と地域の助け合い補助金についてのご案内、「支え合いの地域づくり」推進として第3次地域福祉活動計画と地域福祉コーディネーターの紹介をさせていただきました。

また、情報交換会では各地区の取組状況や課題等について各地区の代表者から発表をいただきました。



解説!! 第3次地域福祉活動計画

シリーズ
第1回

令和7年4月に完成したこの計画について「概要版」を配布させていただきましたが、お手元に届いていらっしゃるでしょうか？本会では、より多くの皆様が「お互い様の地域づくり(=地域福祉)」に関心を持っていただくためにシリーズで計画の詳細についてご紹介させていただきます。

はじめに

私たちが日常生活を送るうえで、困難なことや、悩み、不便さなど、様々な生活課題があります。

例えば、「困っていることを相談したいのですが、だれに相談したらいいのかわからない」、「足腰が弱ってきて、お掃除ができない」、「車椅子でお墓参りに行きたいのだけれど」、「急に残業になり、時間までに保育園へ子どもを迎えに行けない」など…。

じつは、このような生活課題の中には、近隣の助けあいや行政サービスによって解決できることがたくさんあります。

「地域福祉活動計画」は、地域における様々な生活課題について、町民・地域・民間団体などが身近な問題として受け止め、一緒に解決していくための活動や取り組みを明らかにした計画です。

新 基本理念

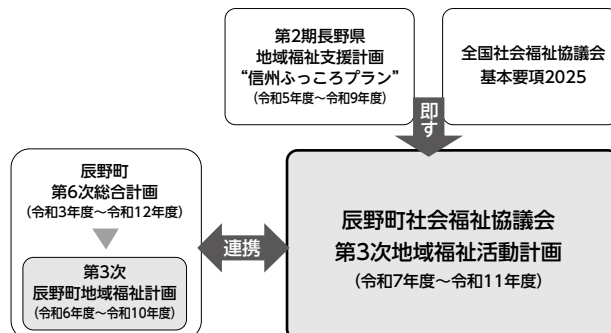
『地域と共につくる お互いを想い合う
あたたかいまち たつの』



第3次の計画を策定するにあたり、一部の職員だけで作るのではなく、「ALL 社協」として取り組もう！という事で、職員自身が大切にしている言葉を紡いで新しい理念を策定しました。

計画の体系図

辰野町における地域福祉推進のための計画としては、行政が策定・推進している「地域福祉計画」があります。この計画は、「地域における高齢者、障がい児・者、児童、その他の福祉に関係する各分野における共通的な事項」を記載しており、いわゆる福祉・健康分野や各計画の「上位計画」として位置づけられています。



★次号予告★ 基本理念を実現するための3つの柱です。お楽しみに!!

上島分館スポーツのつどい

第2回 囲碁ボール 上島大会

コロナ禍を経て開催が無くなってしまった区民運動会の代わりに、分館・婦人部・公民館部員が協力し、“新たな上島区の運動会”として日頃の運動不足解消と区民の交流を目的に、昨年に続いて2回目となる囲碁ボール上島大会が6月1日(日)にがおん伝承館で開催されました。

社協の地域福祉コーディネーターも町スポーツ推進委員とともに審判として参加させていただきました。60名余の区民のみなさんが参加し、10人1組で全5チームが総当たり戦を行い優勝を競いました。

有賀賢司さん(92歳)

最高齢参加者

区でいろいろな行事を開催してくれるから、毎回楽しみに参加している。囲碁ボールの参加は2回目だけど、コントロールがなかなか難しいね。

百瀬叶汰くん(4年生)

おじいちゃんとおばあちゃんと妹と一緒にいつも参加している。思ったところにボールがいかないと悔しいけど、楽しい。もっといっぱい打ちたい！

百瀬泰長さん(分館長)

昨年からはまった大会を引き継いで、今年も無事に開催することができた。大勢の方に参加してもらえて良かったし、区の人たちが楽しんでくれたことが一番だね。



赤い羽根共同募金の安心・安全なまちづくり配分事業で購入されたテントも活用されています！



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歳未満の方でひとり暮らしをされている方々の交流の機会や介護予防・フレイル予防を目的とした日帰りのバスハイクを5月28日(水)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、毎回ご好評をいただいています。今回は35名の方にご参加いただき、新潟上越方面を巡りました。

このバスハイクは秋にも開催を予定しております。旅程など詳細が決定しましたらお知らせしますので楽しみにしていただき、ぜひご参加ください。

お友達と参加された方

最近ひとり暮らしになったばかり。友達に誘ってもらい参加して良い気分転換になった。

はじめて参加された方

昼食の海鮮丼に釣られて初めて参加した、一人で参加したけれど他の人とも話ができたと、来てよかった。



世界最古の映画館として国の登録文化財にも指定されている高田世界館



昼食は新鮮な海の幸がたくさんのおいしい海鮮丼



サマーチャレンジボランティア2025 この夏ボランティアを してみませんか!?



空いた時間や、夏休みを利用して、ボランティア体験をしてみませんか？

ボランティアグループでの体験や高齢者・子どもとのふれあいなど。

児童・学生の皆さん、何かを始めてみたいと思っている方など、どなたでもお申込みいただけます。

【期 間】 7月22日(火)～8月31日(日)

日時、体験場所は各自の希望に合わせて調整いたします。

お気軽にご相談ください。

【対象者】 小学生以上ならどなたでも

【参加費】 無料（ボランティア保険代 350 円は実費）

期間中はボランティア
強化月間です。

期間以外も随時体験で
きます。

体験メニューの一部です

- 配食サービス「ほのぼのランチ」の配達同行
- ボランティアグループでの体験
 - ・「辰野手話サークル」ではじめての手話体験（あいさつ・自己紹介など）
 - ・「地球人ネットワーク in たつの」で海外のみなさんと交流
 - ・朗読グループ「ひびき」で朗読体験 など
- NPO 法人辰野自立生活支援の会あかりで
 - ・あかりサロン（ミニデイサービス）で高齢の方とのふれあい
 - ・オレンジカフェ、子どもカフェに参加された方とのふれあい
- ボランティアセンターで
 - ・“ちょこっとボランティア”
 - ・ボラセンショップでふれあい販売
- ミニデイサービス「よつば」で高齢の方とのふれあい
- 7月29日開催の「かんたんなおもちゃをつくろう！（工作）」のスタッフ（中学生以上対象）

※他にも、こんなボランティアをしてみたい！というご希望がありましたら
ご相談ください。

＼ 昨年の参加者より ＼

貴重な体験ができました。
夢に向かって頑張っ
て行こうと思いました。
（保育園で体験）

ボランティアセンター
はいろんな人と関われ
てみんながよく来る場
所なんだなと思いまし
た。（ボラセンで体験）

お問い合わせ・お申し込みは 辰野町ボランティアセンター まで
平日8:30～17:15 電話：41-5558



ボラセンショップの販売が 新たにスタートしました！



運営方法の見直しの為に一旦販売を休止していたボラセンショップですが、新たな方法で、販売を再開しました。手作り品や野菜などが少しずつ並び始めています。



出品者が各自で品物とお金の管理を行います。
お買い物の際は、出品者ごとの集金箱に料金を入れていただくため、ボラセン事務所での両替やお釣りのお渡しは出来ません。小銭をお持ちください。



手提げバッグ、廃油石鹸、旬の野菜や果物などが並び、来所者からは「また始まったんだね」と喜びの声が聞こえています。



街かど朗読会 “モーニングサロン” が行われました

今回で4回目となる街かど朗読会“モーニングサロン”が宮木のオーリアッドを会場に行われ、32名が参加されました。

前半は朗読ボランティアグループ「ひびき」の会員と、岡谷・諏訪などで朗読活動をされている方々の朗読を聞き、後半は参加者同士おしゃべりをしながらコーヒー・紅茶と手作りの梅ゼリーをいただきました。最後に三浦久さんの歌とトークも楽しんで、あっという間の2時間でした。



参加していただいた方に、次回も聞きに来たいな・・・と思ってもらえるサロンを目指しています。



【参加者の感想】

- ゆっくり、はっきり、やさしく読んでくれて、言葉のひとつひとつが体の中に入ってきた朗読会で良かった。
- 素晴しかったです。初めて参加しましたが次回は主人も誘って一緒に来たいと思います。
- ここで、何十年ぶりに会えた方がいて参加してよかった。



今回はノスタルジックな世界を楽しんで・・・ということで、テーブルの上には昔懐かし写真や小物が置かれていました。

つぶやき (第188回)

ある日、金融機関のATMに行くと1台しかないATMには先客。そして次の順番を待つ一人の女性。

待ち時間が長くなりそうだ・・・次の予定を控えて時間のない私は焦っていた。

その時だった。順番を待っていた女性が、声をかけてくれたのだ。

「お先にどうぞ、私は急いでいませんから。」思いがけない言葉に驚きつつも心底ありがたかった。

順番を譲っていただき、感謝を伝えてその場を後にしながら、私は自分を反省した。

この女性のように心に余裕を持ちたい。私の状況を察してくれた彼女のようにでありたい。

その女性は私の中にまばゆい光と温かい気持ちを残してくれた。

自分が受けた親切はこれから出会う他の人にお返ししよう。そんな思いが心に広がった暖かな春の出来事だった。

園田弘子

次回のつぶやきは小林綾子さんです。





介護保険負担割合証が更新されます！

毎年8月は、介護保険負担割合証の更新時期です。
7月中旬以降に辰野町役場から発送されます。介護保険サービスを利用するうえで必要な物ですので大切に保管してください。

灰色の紙です

見本

介護保険負担割合証	
交付年月日	令和 7 年 7 月 20 日
番号	0030000000
住所	長野県上伊那郡辰野町大字伊那富2681-1
フリガナ	シャキョウ ハナコ
氏名	社協 はなこ
生年月日	昭和 20 年 1 月 1 日
利用者負担の割合	1 割
開始年月日	令和 7 年 8 月 1 日
終了年月日	令和 8 年 7 月 31 日
終了年月日	
保険者番号並びに保険者名等及び印	2 0 3 8 2 8 長野県上伊那郡辰野町中央1番地 長野県上伊那郡辰野町 辰野町役場印

介護保険で認定を受けた人に、ひとりに1枚交付されるものです。サービスを利用したときに支払う利用者負担の割合が記載されています。

適用期間は **令和7年8月1日～令和8年7月31日** で、7月中旬に新たな負担割合証がお手元に届きます。

住所、氏名、生年月日などに誤りがないか確認しましょう。

利用者負担の割合（1割、2割、3割のいずれか）が記載されています。

届きましたら、担当ケアマネジャーや利用サービスの事業所へ提示をしてください。



負担割合は、前年度（4月～3月）の世帯の構成や収入状況等によって判定されます。

不明な点は、担当ケアマネジャーへお問い合わせください。

フードバンクたつの

町民の皆さまへご協力をお願い

辰野町社協が運営する「フードバンクたつの」ではお米・缶詰・インスタント食品など、以下の条件を満たす食品を募集しています。受付は随時（平日8:30～17:15）行っておりますので老人福祉センターへお持ちください。

- 賞味期限が2ヵ月以上あるもの
- 常温で保存できるもの
- 未開封のもの

※カップめん・レトルト食品・パックごはんの需要が増大しています。
ぜひご協力ください。



寄付していただいた食品は様々な理由で生活に困窮されている方への支援として活用させていただきます。

今月の おすすめの 一冊



「102歳、一人暮らし。」

哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方

（著）石井哲代 中国新聞社 （出版）文藝春秋

デイサービスに通ったり、ヘルパーさんに来てもらったり、いろんな人に支えられながらも一人暮らしを続けている哲代おばあちゃん。その元気な姿は新聞やテレビで紹介されて話題になりました。「体は不自由でも心は自由」「独り言は最強」「人の話は相手の事を思って一生懸命に聞く」など、積み重ねてきた人生の深さを感じさせる哲代おばあちゃんの言葉は私たちの日々の不安や寂しさ、弱った心に寄り添って優しく元気づけてくれます。

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

夏がやってきました。夏といえばスイカやかき氷、海水浴や花火など楽しいことがある反面、気温や湿度が高くなり、熱中症や脱水症、食中毒など心配なことも増えてきます。これからの季節は特に気を付けていきたいですね。前回お知らせしましたが、タンパク質は夏の暑さ対策には欠かせません。今回は簡単なゆで卵の作り方を紹介します。出来たゆで卵を食べるもよし、調理に使うもよし。ぜひ皆さんも活用してくださいね。



材料

- ・卵 1個～数个



簡単にできる★ゆで卵

作り方

- ①鍋に卵を入れる（何個でも OK。重ねずに並べてください）
- ②水を鍋の底から1センチくらい入れる
- ③鍋を強火にかける
- ④沸騰したら蓋をして中火にする
- ⑤3分茹でる
- ⑥3分経ったら火を止めそのまま5分放置する
(固くするには放置時間を長めに。半熟卵は短めで OK です)



老人福祉センター



よりあい処 城前サロン

7月9日(水) 竜東地区 9:00～11:00

7月16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)

7月23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)

7月15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

7月11日(金)、7月25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ます。

行政相談

7月11日(金) 15:00～16:00

町の行政相談員が行政手続きなどについてお聞きます。

法律相談

7月25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



お知らせ



ボランティアセンター利用団体

7月大掃除実施のお知らせ

ボランティアセンターの利用団体で7月の大掃除担当になっている団体の皆さんは、**7月12日(土) 9:00～9:55**に行いますので、ご参加をお願いします。大掃除終了後、ボランティア交流会と利用団体連絡会を行います。

辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会主催

「ボランティア交流会」開催のお知らせ

今年のボランティア交流会は、ボランティア登録団体による体験型活動発表です。ドジョウ掘い、やさしい日本語、手話、災害時に役立つアイディア等の発表を予定しています。どなたでもご参加いただけます。

【日 時】 7月12日(土) 10:00～11:30

【会 場】 辰野町ボランティアセンター

【その他】 参加無料・申込み不要

辰野ボランティア・市民活動ネットワーク運営委員会主催

かんたんなおもちゃをつくろう！

～つくってわくわく あそんでたのしい～

子ども達の夏休みに合わせて工作教室を行います。簡単に作れて遊べるおもちゃのブースを何種類か設けます。好きなブースを回って楽しんでください。ご家族でも、子どもだけでも参加できます。

【日 時】 7月29日(火) 10:00～12:00

【会 場】 辰野町ボランティアセンター

【その他】 当日参加可能ですが、大体の人数把握のため、事前の申込みをお願いします。お問い合わせ・申込みはボランティアセンターまで。電話 41-5558

7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 茶の間ギャラリー 中谷勝明写真展 「巳年の蛇石に 元気をもらう」 ～7月31日(木)まで	2 みんなで楽しく! 座ってできる ストレッチ講座 10:00～11:00	3 いきいきダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	4 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 健康麻雀教室 13:00～16:30 ハーモニカ歌声喫茶 13:00～15:00	5
6	7	8 福祉機器利用自由日 13:00～16:00	9 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	10 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	11 心配ごと相談 13:00～15:00 行政相談 13:00～15:00 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ボランティア交流会 10:00～11:30	12
13	14 編物教室 9:30～11:30	15 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	16 よりあい処 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00～11:00	17 いきいきダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	18 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 健康麻雀教室 13:00～16:30	19
20	21 海の日 	22 福祉機器利用自由日 13:00～16:00	23 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	24 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	25 心配ごと相談 13:00～15:00 法律相談(※要予約) 15:00～16:00 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 山野草茶話会 13:30～15:00	26
27	28 編物教室 9:30～11:30	29 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 ボ かんたんな おもちゃをつくろう! 10:00～12:00	30	31 ボ ほのぼのランチ配達日	8/1	2

社会福祉協議会
 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>


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