



のつた協社

発行/社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会



畑仕事が元気の源 人と人とのつながりを... 宮所里山愛護会 野菜部



写真：左から堀内武男さん
小野義武さん、堀内政宏さん



梅雨明けが待ち遠しい7月初旬の小雨が降る朝に、エゴマの苗の植え付けをされていた「宮所里山愛護会野菜部」の皆さんにお話をお聞きました。

— 会長 堀内武男さん

15年前だったかな、当時はイノシシや猿などによる農作物の被害が多くて・・・鳥獣対策で「こんにやく」を植えたのがはじめ。

いろいろとやってるうちに増えてきた荒廃地をどうにかしようという話も出てきて、鳥獣対策だけでなく、耕作放棄地や荒廃地を地域で活用するような活動にもなっていた。

はじめた頃は50人くらいで活動していて、だんだんに花なども始めていった。伊那で「フクロナデシコ」や「ムギナデシコ」を作っているところをみんなで見に行き、お願いして種をもらって来て、遊休農地を使って育てて「フクロナデシコ花祭り」をやったり。

他にも大麦を栽培してその麦わらをお盆のどんぶやで小学生が回す「まんど」にしたり、種は「たつの海」の白鳥の餌にしたり、最近は「もち麦」にしてボランティアセンターで売っている。最近は健康志向が高まってきたり、米不足の影響もあってか、ご飯に混ぜて食べる人が増えてきているようで結構好評をいただいているよ。

— 部会長 堀内政宏さん

家で農業をやっているの、この管理機も普段使っているのを持ってきた。みんなそれぞれで農機具などを持ち寄ってやっている。何をいつまでやらなきゃいけないとか、強制的なことがないから、みんなであーだこーだ言いながらその時その時のペースで好きに作業ができるのがいいね。

— 会員 小野義武さん

元々はサラリーマンをしていたけど、実家が農家だったこともあり、退職してから仲間に入れてもらった。収穫を楽しみしながらコツコツと手入れして、毎日の成長をみるのが野菜づくりの楽しさ。詳しい先輩からいろいろと聞きながらやっている。労働力を提供することが自分の役割だと思ってるよ。これからもおいしい野菜づくり頑張ります!!

地域を巻き込んでいろんな活動をされている宮所里山愛護会野菜部の皆さん。高齢化が進んで今では主に3人で耕作をされています。この日は8畝ある畑に1か月前に種を植えて起こしたエゴマの苗1,350本を手分けして植え付けされていました。収穫したエゴマは町のふるさと納税の返礼品として、また油を搾ったり、パウダーにしたりしてボランティアセンターで販売されるそうです。これらの売り上げは会の活動資金になります。まだまだ元気な3人。今日も畑仕事に勤しみます。

今年の夏も暑くなりそうです・・・

COOL SHARE

クールシェアスポットをご利用ください！

辰野町ボランティアセンターとほたるの里世代間交流センター「茶の間」では“クールシェアスポット”として、厳しい暑さを避けて快適に過ごしやすい環境と空間を皆さんに開放しています。

地域の会合や打ち合わせをはじめ、ちょっとした休憩や夏休み中のお子さんたちの学習の場としてご利用ください。

どちらの施設にも、ご自由に利用いただけるセルフカフェコーナー（ドリンク1杯50円）を設置してあります。ご利用方法や、詳細などにつきましては各施設へお問い合わせください。

＜クールシェアスポットとしてのご利用時間＞

辰野町ボランティアセンター

辰野町大字伊那富 2674-1

月曜日～金曜日 8:30～17:15

TEL: 0266-41-5558

休館日：土・日・祝日

8/13（水）～8/15（金）は
お盆休みとなります。

辰野町ほたるの里

世代間交流センター「茶の間」

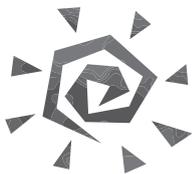
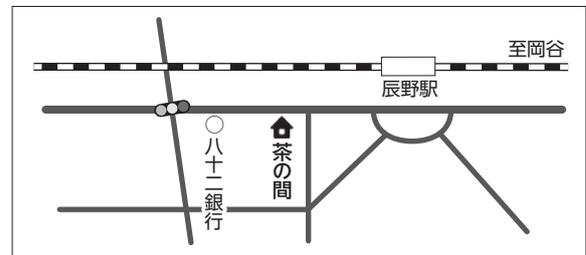
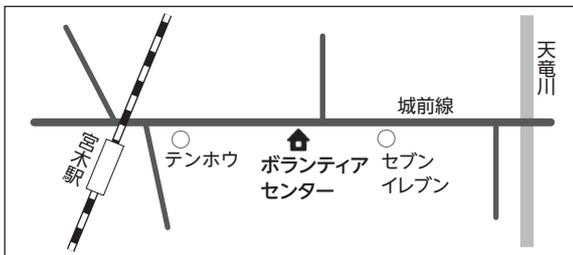
辰野町大字辰野 1801-4

月曜日～土曜日 9:00～20:00

TEL: 0266-41-2180

休館日：日・祝日

8/13（水）～8/16（土）は
お盆休みとなります。



熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）に 注意しましょう！！

【熱中症警戒アラートが発表されたら・・・】

気温が著しく高くなることにより、健康に係る被害が生じるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さからご自身やご家族を守りましょう！！

- ・室内はエアコン等により涼しい環境にして過ごしましょう。
- ・こまめな休憩や水分補給、塩分補給をしましょう。
- ・高齢者や乳幼児は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方にも声かけをしましょう。
- ・涼しい環境以外では、運動等は中止しましょう。



解説!! 第3次地域福祉活動計画

シリーズ
第2回

今回からは、計画の内容についてご紹介をさせていただきます。この計画は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・評価を踏まえて策定しました。

基本理念を実現するため、**3つの行動目標**を柱に**15の項目**に基づき活動していきます。

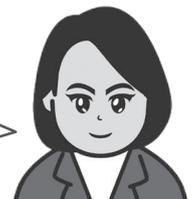
わたしたち、社会福祉協議会は「お互い様の地域づくり」を目指して、地域住民の皆さんと連携・協力してもともと地域にあった「つながり」をつくります。

行動目標1 つながりづくり (住民×社会福祉協議会)

| NO | 1-1 | 1-2 | 1-3 |
|-------|---|--|--|
| サブテーマ | 孤独・孤立の防止をめざした | 子どもは地域の宝物 | あなたの気になる、 気に掛けるが地域を笑顔に |
| テーマ | 生きがいづくりや 多世代交流の推進 | 地域と共に 子育て支援の推進 | ボランティア・ 地域活動の推進 |
| 説明 | 辰野町のみならず、アフターコロナの傾向として、外出の機会や友人・知人・地域での交流が特に高齢者の間で減少している傾向にあります。心身機能の低下やフレイルの進行が懸念されているため、地域における外出の機会を創出し、生きがいづくりや多世代交流を進めます。 | 子どもたちの健やかな成長は、地域の宝物です。ヤングケアラーやダブルケアラーといった、複合的な課題を抱える世帯や家族の多様な在り方が見られる現在、地域ぐるみで子どもを大切に、見守る環境を作っていく事。そして、子ども達のみならず子育て世帯への様々な支援を行います。 | 少子高齢化により、地域活動（各区の運営や環境美化活動、文化・伝統の保存など）やボランティア活動の担い手が減少していると言われています。地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら自分らしく活躍できる地域コミュニティを形成し、公的な福祉サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる「地域共生社会」を実現するために参加支援の機会を創ります。 |
| 社協事業 | ・高齢者教室やふれあい交流事業の実施 ・町シニアクラブ連合会の活動を通じた仲間づくり など | ・子育て世帯訪問支援事業の実施 ・訪問型 子どもの学習・生活支援事業の実施 | ・地域たすけあい事業「ゆいっこ」の実施 ・生活支援サポーター養成講座、災害ボランティア養成講座の実施 など |



次回は行動目標1・1-4～
行動目標2・2-1をご紹介します。



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 | | |
|------------------|------------|------|
| 那須 賢二 様 | 亡母 上原 節子 様 | 御遺志金 |
| 高木 寛子 様 | 亡夫 高木 守雄 様 | 御遺志金 |
| 平出仲良し会 様 | | 雑巾1箱 |
| 上伊那地区メーデー実行委員会 様 | | 寄付金 |
| JA上伊那辰野支所生活部会 様 | | 食糧品 |



令和7年度 ボランティア・市民活動振興事業 助成金の交付が決定しました



この助成金は赤い羽根共同募金の配分金を財源としています。

今年度は4団体から4事業の申請があり、合計200,000円の助成金交付が決定しました。

地域活性化イベント事業

特定非営利活動法人 木の子

目的

地域が元気になってもらうことを目的に、少子高齢化が進み、子どもの数が減少している川島地域に他地域から子ども達を招き、地元の方たちと交流する機会を提供します。

内容

○ハロウィンウォーキング

高齢者のお宅に、仮装した子ども達が訪問し、お菓子をもらったりして交流します。

○もちつき

町内外の参加者（大人／子ども）と地域の方たちが力を合わせて、昔ながらの杵と臼で餅をつき、交流を図ります。

交付決定金額 50,000円

エゴマの使い方講座

NPO 法人辰野自立生活支援の会 あかり

目的

辰野町で普及に力を入れている「エゴマ」の使い方を知り、参加した人たちが普段から手軽に利用できるようにします。また、友人等にも利用を呼び掛け、エゴマの普及に役立てます。

内容

○日本エゴマ普及協会会長の服部圭子さんをお招きし、エゴマの効能や使い方等について学習します。

○手軽に普段の生活に取り入れられるように、簡単な調理方法などを教えていただき、試食します。

交付決定金額 50,000円

ボランティアセンターのスタッフ紹介

新しく
2人のスタッフが
着任しました

プロフィール

●名前 門村 幸子

(かどむら ゆきこ)

●星座 やぎ座

●血液型 AB型

●趣味・特技 野菜作りなど

●好きなもの お魚・野菜

●嫌いなもの 特にありません

●最後に一言

多くの方々に気軽に足を運んで頂ける場所になるようにしたいと思います。



プロフィール

●名前 北村 綾香

(きたむら あやか)

●星座 いて座

●血液型 O型

●趣味・特技 歌・写真・料理

ピアノ・舞台鑑賞・釣り

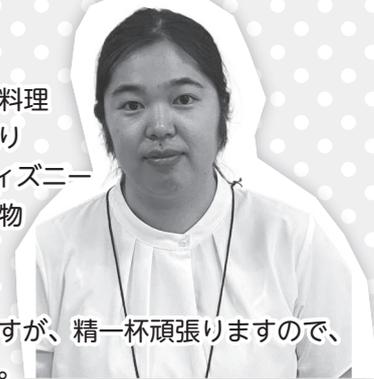
歴史散策(刀剣)・ディズニー

●好きなもの トマト・果物

●嫌いなもの レバー

●最後に一言

不慣れな部分もありますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願ひします。



春休み子ども 元気づくり祭り！

子どもカフェ
「カランコエ」



目的

辰野町の子ども達に学習支援や仲間づくりを通じて、健全に成長できる居場所づくりや不登校の子どもたちの支援を行っています。子どもたちや地域住民の元気と活力・知力を養うためには、イベントが大きな役割を果たします。昨年に引き続き、さらに内容を充実させて、今年も町民一人ひとりが元気に明るく暮らせるイベントを開催していきます。

春祭りは卒業・進級と年度の節目の時期なので、新年度に向けて、子ども達が元気に出発するためのイベントです。屋台やゲームコーナーなどを楽しみ、元気を回復して新たな出発に繋がります。

内容

【屋台】

綿あめ、肉まん・あんまん・ピザまん、ポップコーン、焼きそば、いなり寿司等の提供

【ゲームコーナー】

輪投げ、ヨーヨー、千本引き、射的、スマートボール、菓子をつかみ取り、お絵かき、折り紙等

交付決定金額 50,000 円

季節を味わい、命にふれる

～子どもと育む食と
自然のワークショップ～
あいももプロジェクト

目的

地域の自然資源や命の恵みに触れる体験を通して、子どもたちが「食」や「いのち」への関心と感謝の心を育むことを目的とします。未就学児～小学生とその保護者を対象に、親子での参加によって世代間の交流を促進し、地域における孤立や育児の不安の緩和、子育て支援にも寄与します。また、食と自然を切り口にしたユニークな学びの場を提供することで、地域福祉の新たなモデルを創出し、他地域への普及も目指します。

また地域に向けて活動の報告や、拠点活動の発信を行うチラシを発行し、より多くの方に周知して、参加してもらえるようにします。

内容

季節ごとの自然や食材をテーマにした全4回のワークショップを開催します。地域の農産物や自然、猟師や農家などの地域資源・人材を活かし、子どもたちが食材に触れ、自ら調理する体験を通じて、「食べること」「命をいただくこと」を五感で学びます。また、ワークショップでは、保護者同士や地域の方との交流の時間を設け、地域でのつながりづくりや子育て支援につなげます。

交付決定金額 50,000 円

つぶやき (第189回)

寒い時も暑い時にも一日に何度も側に行き見守ります。カトレアの鉢々に毎日のご機嫌うかがい。私の大切な癒しの時間です！

春になれば、新しく根も芽も伸び出し、希望を与えてくれます。中には根腐れして全く根のないものも！でも夏にはぐんぐん成長して感動を与えてくれます。そして秋冬になれば、それぞれ蕾を膨らませ個性豊かな花姿を見せてくれ、私は大きな喜びに浸るのです。この咲くまでの日々がとてもワクワクするのです。疲れた時やちょっと気持ちが揺らいだ時、いつしかこの

小林綾子さん

場所にいるんですね。そして明日への元気をもらうのです。10年前お友達の属する展示会に誘われたのがきっかけで、洋ランの仲間に入れてもらいました。月1回の勉強会には諸事が重なり参加できない時が多くありますが、毎年2月の展示会に向けて日々楽しみながら、癒されながら取り組んでいます。



今回のつぶやきは渡辺美江さんです。

令和7年度 辰野町在宅介護者リフレッシュ事業開催

辰野町から受託している家族介護支援事業として、要介護1以上の療養者を、介護保険サービスを利用して在宅で常時介護されている方を対象に「在宅介護者リフレッシュ事業」を企画いたしました。食事やお茶をしながら、日頃の介護の悩みや体験談を語り合い、介護者同士の交流を通じて、心身のリフレッシュを図ります。

| コース | | 定員 | 開催日時 | 自己負担 | 締切り日 |
|-----|--------------------------------------|-------|--------------------------|--------|----------|
| 1 | 鮎辰 (寿司・日本料理) <辰野町> | 10名程度 | 9月11日(木) 11:30～13:30 | 2,000円 | 9月4日(木) |
| 2 | 小佐加 (うなぎ・鯉料理) <辰野町> | | 9月12日(金) 11:30～13:30 | 2,000円 | 8月29日(金) |
| 3 | NOSOTTO (イタリアン) <辰野町> | | 9月30日(火) 11:30～13:30 | 2,000円 | 9月22日(月) |
| 4 | 肉の三河屋 (焼肉) <辰野町> | | 10月1日(水) 11:30～13:30 | 2,000円 | 9月24日(水) |
| 5 | みのわ竹輪邸 (日本料理) <箕輪町> | | 10月6日(月) 11:30～14:00 | 2,000円 | 9月29日(月) |
| 6 | ティーサロン WhiteCream (ケーキ&飲み物) <辰野町> | | 10月10日(金) 14:00～15:30 | 300円 | 9月30日(火) |



昨年の様子

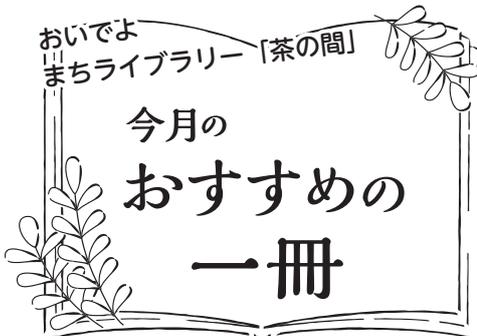


お申込：8月1日(金) 8:30より受付開始

申込先：辰野町社会福祉協議会 (0266-41-4500)

※申し込み人数によって事業が不成立となる場合があります。また、都合により場所が変更になる場合があります。

※昨年同様、デイサービス・デイケア・ショートステイの利用料金の補助については、辰野町役場の保健福祉課介護保険係(41-1111代)が実施いたします。



信州豊南短期大学とほたるの里世代間交流センター「茶の間」連動企画です。

1冊の「本」を通じて
地域のつながりと交流の拠りどころへ・・・

「世界でいちばん透き通った物語」

(著) 杉井光 (出版) 新潮社

私が紹介する本は『世界でいちばん透き通った物語』です。

本の仕掛けが分かると最初から読み直したくなるような素敵な物語です。ラストがとても感動できる小説なので、是非読んでみてください！

茶の間に設置している本棚にも置かせて頂いているので、手に取って頂けると嬉しいです！



信州豊南短期大学
まちライブラリー「茶の間」サークル
小嶋彩夏さん

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

暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？
食欲がなくなり調理するのも食べるのも大変になる
ことがあるかもしれません。

そんな時こそキノコを食べませんか？キノコは夏バテや夏冷え対策に有効な栄養素が豊富に含まれていて、疲労回復や免疫力のアップが期待できるうえ、調理時間も短くさっぱりしていて食べやすい食品です。夏は、キノコを積極的に食事に取り入れて、夏バテや夏冷え知らずの元気な毎日を送りましょう。

簡単！キノコレシピ

『鶏とキノコのおろし添え』

作り方

- ①耐熱皿等を使って舞茸・エリンギ等のキノコをレンジで3分間加熱する
- ②蒸し鶏をさいて入れる（無くてもOK）
- ③大根おろしをかける
- ④ネギや大葉などの薬味をのせてポン酢や醤油などでいただきます。



ヘルパーダイアリー



私たちヘルパーは、ご自宅で過ごされている利用者のお宅に訪問して、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」と声を掛けて頂きますが、良かったなと思うこともたくさんあります。今回はそんなエピソードのひとつをご紹介します。

先日、利用者の方のご依頼で買い物に行った時の事です。出来るだけ早く買い物を済ませたいと急いでレジに並びましたが、買い忘れたものがあることに気が付きました。慌てて、その品物を一つ持って来てレジに並びなおしました。私の前には、買物かご一杯に商品を入れた女性の方がいらっしゃいました。時間がかかるかなと思いつつもその方の後ろに並びました。するとその方は私を見て、「あら、それだけ？かわいそうに。お先にどうぞ」と順番を譲ってくださいました。周りの人に対する気づきと温かい心遣い、それを行動に移す力に感激しました。

日々の業務に当たりながら、こうした皆さんの温かさに触れると、感謝とともに、辰野町にお住まいの皆さんの優しさを実感させて頂いています。

老人福祉センター

よりあい処 城前サロン

8月6日(水) 竜東地区 9:00～11:00

8月20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)

8月26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)

8月27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

8月8日(金)、8月22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

8月8日(金) 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

8月22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。

・相談は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

8月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|-------------------------------------|---|--|--|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px; text-align: center;">お知らせ</div> <div> <p>お盆の休館日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・辰野町ボランティアセンター 8/13(水)～8/15(金) ・辰野町ほたるの里 世代間交流センター「茶の間」 8/13(水)～8/16(土) <p>※上記期間中に利用される場合は事前にカギの受け取りをお願いします。</p> </div> </div> | | | | | ☑ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | ☑ 編物教室 9:30～11:30 | ☑ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 | ☑ よりあい処 城前サロン (竜東地区) 9:00～11:00 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 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 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 山の日  | ☑ 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 ※ほのぼのランチは お休みです。 | ☑ 健康麻雀教室 13:00～16:30 ☑ ※福祉機器利用は お休みです。 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☑ 社会福祉協議会</p> <p>ボ ボランティアセンター</p> <p>☑ ほたるの里世代間交流センター「茶の間」</p> </div> | ☑ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 | ☑ よりあい処 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00～11:00 | ☑ 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 ☑ 心配ごと相談 13:00～15:00 ☑ 法律相談 15:00～16:00 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | ☑ 編物教室 9:30～11:30 | ☑ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 | ☑ 健康運動教室 13:30～14:30 | ☑ 太極拳教室 9:30～11:30 | ☑ 福祉機器利用自由日 13:00～16:00 | |
| 31 | | ☑ ほたるこども食堂 (ぬくもりの里) 16:00配布開始 | ☑ ストレッチ・ヨガ教室 15:00～16:00 | ☑ 社交ダンス教室 10:00～11:00 ボ ほのぼのランチ配達日 | | |

☑ 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 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