



人と人とのつながりを…

「モノづくりは
生きがいづくり」

ボラセンショップ
夢の会



みなさんはボランティアセンターでお買い物ができるご存じですか？毛糸の座布団、藤のかごなどの手芸小物、また野菜、果物の農作物、季節の衣類など、品揃えは豊富。どの商品も出品された方が心を込めてハンドメイドしたり、育てたものです。

ボラセンショップを運営する「ボラセンショップ夢の会」の世話人、漆原千佳子さんにお話を聞きました。

—ボラセンショップ夢の会の成り立ちは

自分の趣味や特技などを活かして製作した物を販売することで、ボランティアセンターに来る方が増えて、地域の人たちが集う縁側的な場所になってくれたらということで、平成23年6月に「ボラセンハンドメイドショップ」がスタートしました。

翌年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協力で「ボラセンショップ」としてリニューアル、運営団体として「ボラセンショップ夢の会」を発足させました。ボラセンショップ夢の会にはハンドメイド部、野菜部の2部会があつて、会員が個々に出品しています。現在の会員は50名ですが、多い時は100名を超えていました。

—ボラセンショップの危機

出品者の高齢化や売上金の管理、野菜や果物などの食品衛生の部分でいろいろと問題が出て来て、ボラセンショップをこのまま続けるか、もしくは止めるかという危機的な状況となってしまい、解決策や方向性が決まるまでは一旦ボラセンショップを休止していましたが、会員の中で話し合いを行って、ボラセンショップを立ち上げた当初の目的に立ち返って、新しいル

ルのもとで再開することになりました。

—ボラセンショップの再開

新しい仕組みとしては、出品者は年会費500円を納めることで販売スペースを確保することができます。販売スペースに自分の料金箱を設置して、売上金はすべて自己管理することを原則としました。また、野菜や果物などは朝出品して、当日の夕方には必ず回収するようにして食品衛生面の管理も徹底しました。

出品者に聞きました。



野澤 耀太さん

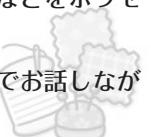
自家用で鳥キズや落下によって打撲したリンゴを出しています。鳥も良くわかっているのか、蜜がしっかり入っていて甘いリンゴをつつくので味は保証します。今年のリンゴは昼夜の寒暖差によって、実が大きくて味も良い「当たり年」です。

ボラセンショップでは是非お買い求めください。

モノをつくって誰かに手に取ってもらえることが生きがいになっている方もいらっしゃるようです。

皆さんもご自身の趣味や特技で製作した手芸小物やクラフト品、またご家庭で作りすぎた野菜や果物などをボラセンショップに出品してみませんか。

是非一度商品を見に来ていただき、みんなでお話しながら、お茶を飲んだりしましょう。





辰野町 戦没者慰靈祭

10月8日（水）、老人福祉センターに於いて戦没者慰靈祭が執り行われました。町遺族会の会員や来賓など35名が参列し、辰野町に關係する日清戦争以降の戦没者、公務殉職者の方たち約870柱のご英靈の冥福を祈るとともに、戦後80周年の節目に恒久平和への誓いを新たにしました。



ミニデイサービスよつば 秋のお出かけをしました！



辰野町社協では、辰野町高齢者相談支援センターから委託を受けて、介護予防事業ミニデイサービスよつばを実施し、生活支援サポーターの皆さんと協力しながら町内3カ所で介護予防事業に取り組んでいます。

利用されている皆さんの気分転換と、軽度のウォーキングによって身体を動かすことを目的に、毎年紅葉の季節に合わせて各会場ごとにお出かけプログラムを実施しています。

小野会場は10月10日(金)に小横川のます池に出かけ、美味しい昼食をいただき、釣り堀や山の景色を眺めたり自然散策を楽しみました。新町会場は10月14日(火)にドライブも兼ねて飯島町へ出かけました。あいにくの天気により屋外の散策は出来ませんでしたが、お茶とおしゃべりの時間をゆっくりと楽しみました。川島会場は10月27日(月)に諏訪大社下社秋宮へお参りに出かけ、神職の方から諏訪大社の歴史や社殿について説明していただき、宮司さんからは日本古来の歳時や風習にまつわる豆知識を教えていただきました。分かりやすく楽しいお話だったので、お茶の時間もその話題で盛り上がりました。各会場の参加者からは「毎回、このお出かけを楽しみにしている」、「自分じゃ来られない場所に連れてきてもらえるからうれしいよ」、「みんなでお喋りしながらお茶ができるのが楽しいね」等のお声をいただきました。



ボランティアセンター 秋まつり

10月18日（土）辰野町ボランティアセンター恒例の秋まつりが開催されました。

辰野ボランティア・市民活動ネットワークと辰野町社会福祉協議会の主催により町民同士の交流と多くの方にボランティアセンターに足を運んでもらうことを目的に行われました。

ステージでは手話ダンスサークル「リュシオール」の発表や、山寺正子さんによるマジックや玉すだれが披露されました。最後は会場に集まった皆さんと一緒に手話を使って「故郷」を歌いました。会場には笑顔と拍手が溢れました。

また被災地応援物産展では茎わかめ・げたんは・干し甘えびが販売されるほか、パン・焼きそば・ラーメン・野菜・りんごなども並び、多くの方が手に取られていました。

天候にも恵まれ、秋の心地よいひと時を交流と笑顔のなかで過ごすことができました。



フードドライブ ご協力ありがとうございました。

10月20日（月）から10月24日（金）まで、辰野町ボランティアセンターでは辰野ライオンズクラブと辰野町社会福祉協議会の共催によるフードドライブを実施しました。フードドライブとは、家庭で利用されずに眠っている食品を持ち寄っていただき、支援を必要としている方々に配布する活動です。食品ロスの削減と資源の有効活用を目的に行っています。

お米・乾麺・カップ麺・菓子・調味料・缶詰・レトルト食品などが集まりました。集まった食品は10月27日（月）に集計と配布を行いました。提供いただいた多くの食品は、町内ボランティア団体や子ども食堂を運営している団体へお届けすることができました。



学校ボランティア
活動報告

ボランティア活動の様子

辰野東小学校

ベルマーク集め～ボランティア委員会～

子どもたちは、新しいボランティア活動に挑戦しています。今年からはベルマーク集めと1円玉募金活動を始めました。ベルマークは全校に呼びかけ、たくさん集まりました。1円玉募金もボランティア委員会を中心に、全校で取り組んでいきたいです。



きらめき1組では、自分たちの得意なことや、好きなことを活かして「町に住む高齢のみなさん」の力となれるために活動をしています。

昨年までは様々なお菓子作りをしてきました。料理が好きな子どもが多く、「あかり」ではお弁当作りのお手伝いを行っています。

また折り紙やぬりえなどの活動を通して、高齢の方たちと楽しく交流しています。子どもたちから施設に来ている人たちと一緒にできるニュースポーツを提案し、一緒に身体を動かして遊びたいと考えています。

平出地区敬老会演奏発表～金管バンド～

9月14日（土）に平出地区の敬老会で演奏発表をしました。毎年演奏をさせていただいており、今年も楽しみにしてくださいました。

今年は「聖者の行進」、「さんぽ」、「こんにちはトランペット」の3曲を演奏し、地区の方々に喜んでいただきました。12人という少ない人数で活動していますが、日々練習に励み、「子どもたちの奏でる演奏はとても素晴らしい」と感じております。



特別支援学級では、オレンジの花活動に初めて参加しました。辰野町役場の赤羽さんからオレンジの花活動についてお話を聞いた後に、みんなでマリーゴールドの種を植えました。

子どもたちは毎日優しい気持ちで水をやり、大切にお世話をしていました。夏に花が咲いた時は嬉しかったです。このマリーゴールドで染め物バックを作って、「あかり」に来ているおばあちゃんたちへプレゼントしたいと考えています。

オレンジの花活動～支援学級～

絶滅危惧種のメダカを助けよう！～きらめき1組～

きらめき1組の子どもたちの中で「生き物を飼いたい」という話になり、たくさんの生き物の中からみんなで考えて、「メダカを飼おう」という話になりました。校長先生に相談し、辰野高校「地域探究コース」の2年生の生徒さんからメダカをいただきました。いただいた日にメダカについてのお話を聞き、飼育の仕方も教わりました。なぜかお母さんメダカとお父さんメダカが死んでしまうことがあると、悲しい気持ちになってしまった子どもたちでしたが、たくさんの赤ちゃんが生まれた時の喜びもあり、今も大切に育てています。

育てたメダカは、町の施設へお配りしたいと考えています。絶滅危惧種のメダカをみんなで守っていきたいと思います。



地域のみなさん、ありがとうございます😊

両小野小学校

ふるさと「たのめの里」を知り、ともに愛し、「たのめの里」に貢献できる子どもの育成をめざして活動しています。

川の学習



2年生と4年生は駒沢川親水公園で川遊びをしました。ダムを造って貯めた水に浸かって遊ぶ子どもや、魚を探して岩の隙間をのぞき込む子どもなど、思い思いに夢中になって遊んでいました。子ども達は、楽しく遊んだこの公園をもっと多くの人に知ってほしいと言っていました。

この親水公園を守っている地域の人の思いにも触れながら、たのめの里の宝をたくさん見つけていきたいと思います。

お米の学習



秋の訪れとともに、5年生の稻刈りがありました。ボランティアさんやお家の人方が、大勢駆けつけてくださいました。田んぼの仕事の機械化が進む中で、大人と子どもが協力して手作業で行う事は貴重な体験となりました。刈った稻を束ねる作業は難しかったです。収穫できた喜びと関わってくれた地域の人への感謝の気持ちをどのように表すのかをみんなで考え、その日が来るのを楽しみにしているところです。

霧訪山登山



4年生の遠足は地域のボランティアさんに案内してもらしながら霧訪山の登山をしました。慣れない山道は疲れましたが、お互いに励まし合ったり、ボランティアさんから元気をもらったりしながら山頂まで登りました。諏訪湖や辰野・松本方面の素晴らしい景色を360度見渡すことができました。霧訪山がとても人気のある山である理由が実感できました。

クラブ活動

地域ボランティアの方を講師にお迎えして、クラブ活動を行いました。タブレット・料理・手芸・木工・昔の遊び・理科実験・バドミントンの各クラブがあり、講師の先生が熱心に教えてくださいます。子ども達は講師の話を聞きながら意欲的に活動していました。普段の授業ではなかなかできない貴重な体験なのでとても楽しみしていました。

木工クラブの様子▶



つぶやき (第193回) 小野聰子さん

98歳になられた矢島良幸さんが「辰野町資料」の第132号に「徳田秋聲妻はまを小野宿に探る」を執筆されて、力作が載せられました。

「乞われて断りきれず」に「あかり」の文学講座を始めてしまわれたんだって。

「ひびき」からも声が掛かって、CDデビューするそうです。

公民館講座を平成17年から23年までの7年間は町民会館に通ってお聴きし、平成25年から28年までの4年間は両小野小学校に来ていただいてお聴きしました。

四季・歳時・文学・旅・おしゃれ等々、人生の楽しみ方を教えていただきました。

どうぞお元気でね。



次回のつぶやきは小野三佳さんです。

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

12月になりましたね。クリスマスや年末の準備で街中がにぎわいをみせる季節となりました。

師が走ると書いて「師走」。年を重ねていくと、1年が経つのが早くなってきてびっくりです(^\omega^)

今年はとてもない猛暑だったり、熊被害が多かったり、女性初の総理大臣が誕生するなどいろいろとあります。

した。町長選挙もありましたね。今年は何があったかなと、ご自分の1年を振り返ってみてもいいですね。

今年も残すところわずかとなりました。皆様にとって悔いのない1年で締めくくれますように。

今回は12月ということで、クリスマスとお正月に向けたレシピをお届けします。



炊飯器で★サラダチキン



材料

- ・炊飯器
- ・熱湯（沸騰したお湯）
鶏むね肉がひたひたに浸かるくらい
- ・塩コショウ 適量
- ・塩こうじ 大さじ1（なくても良いですが、入れたほうが軟らかくなります。塩こうじを入れない場合は塩を小さじ1追加して下さい）
- ・砂糖 大さじ1
- ・ビニール袋 1枚
- ・サランラップ
(適量)



作り方

- ① 鶏むね肉をフォークで何回かグズグズ刺す
- ② ビニール袋に鶏むね肉、塩コショウ、塩こうじ、砂糖を入れ、全体が混ざるよう揉みこむ（一晩置くと味がよりしみこみます）
- ③ ラップを大きめに広げて、ビニール袋から鶏肉を取り出して上面に置く（手前に置いたほうが良いです）
- ④ くるっとキャンディー巻きにし、両端を結ぶ
- ⑤ 炊飯器にラップで巻いた鶏肉を入れ、沸騰したお湯を、鶏肉が浸るまで入れる
- ⑥ 炊飯器の保温ボタンを押し、1時間そのままにしておく
- ⑦ 炊飯器から取り出し、お好きな大きさに切って完成（取り出した後、冷やすとよりしっとりします。）



保温ですよ！間違えないでね。炊飯器を押してしまうとお肉が固くなってしまいます…

ヘルパーダイアリー

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。

秋日和
雨降り
介護士
来ました
よろしく
お待ちか
れ

扶^すけを
おまかせて
長い月も

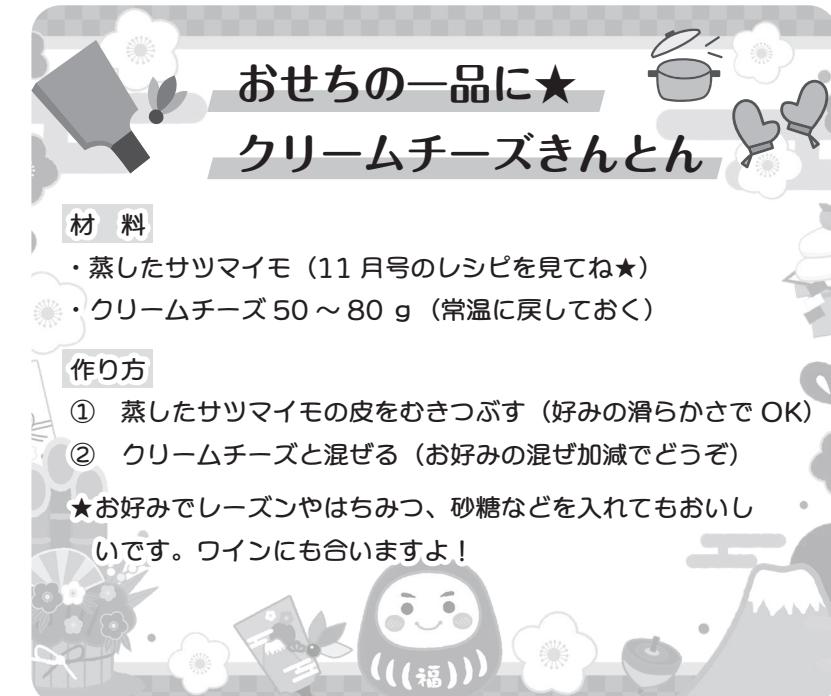
材料

- ・蒸したサツマイモ（11月号のレシピを見てね★）
- ・クリームチーズ 50～80g（常温に戻しておく）

作り方

- ① 蒸したサツマイモの皮をむきつぶす（好みの滑らかさでOK）
 - ② クリームチーズと混ぜる（お好みの混ぜ加減でどうぞ）
- ★お好みでレーズンやはちみつ、砂糖などを入れてもおいしいです。ワインにも合いますよ！

おせちの一品に★ クリームチーズきんとん





ケアマネだより

○辰野町社協指定居宅介護支援事業所

電話 0266-41-4500



私の想い vol.4



今年も早いもので師走となりました。

長年訪問させていただいている利用者様、今年新たに担当させていたくことになった利用者様も、お一人お一人と出会えたご縁に感謝し、貴重な人生経験を拝聴させていたいたり、大切にされている趣味や草花に癒されたり、私自身にとっても一回一回の訪問の度に新たな学びを得られる機会となっています。

人と人の関わりとなるため、初対面での相性が良いかどうかは重要な要素となると思います。また、介護保険の制度やルールは煩雑でわかりづらい事も多く、介護サービスを受けていても、利用者様やご家族の状況に応じて、様々な問題や疑問が発生してきます。安心して相談できる存在であるか、言葉の奥に秘めた本当は言えない気持ちを汲み取ることができていて、今の支援で良いのか・・・等々、内省と葛藤を繰り返しながら自分自身も成長し、関係者の皆様とも連携を取りながら、その人の人生に寄り添う存在でありたいと思っています。



年末に向け、何かとお忙しくお過ごしのことと存じますが、どうぞご自愛いただき、良いお年をお迎えください。



老人福祉センター



よりあい処 城前サロン

12月 10日 (水) 竜東地区 9:00 ~ 11:00

12月 17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)

12月 24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)

12月 16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

12月 12日 (金)、12月 26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

12月 12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

12月 26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

12月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ■ 社協中間監査 14:00~16:00	3 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	4 ■ いきいきダンス教室 10:00~11:00 ボ ほのぼのランチ配達日 ■ ほたるの里 つながる広場 (ぬくもりの里) 10:00~12:00	5 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ■ 健康麻雀教室 13:00~16:30 ■ 茶の間ギャラリー 「着物リメイク 作品展」 12/5(金)~12/25(木)	6
7	8 ■ 編物教室 9:30~11:30	9 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	10 ■ 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	11 ■ 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	12 ■ 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	13
14	15	16 ■ 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	17 ■ よりあい処 城前サロン (小野雨沢地区) 9:00~11:00 ■ 社協理事会 14:00~15:00 ■ 社協評議員 選任・解任委員会 15:00~16:00	18 ■ いきいきダンス教室 10:00~11:00 ボ ほのぼのランチ配達日	19 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00 ■ 健康麻雀教室 13:00~16:30 ボ 手芸材料バザー 13:00~14:30	20
21	22 ■ 編物教室 9:30~11:30	23 ■ 福祉機器利用自由日 13:00~16:00	24 ■ 健康運動教室 13:30~14:30 ■ 社協評議員会 14:00~15:00 ■ ストレッチ・ヨガ教室 15:00~16:00 ■ 元気快福相談会 13:30~15:30	25 ■ 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	26 ■ 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	27
28	29	30	31	1/1	2 ■ 歳末たすけあい フードパントリー (ぬくもりの里) 10:00~12:00	3
お知らせ 各施設の年始年末休館日 ■ ボ 茶 12月27日(土)~1月4日(日) ※この期間は会場の貸し出しもできません				■ 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」		

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>

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

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

E-mail : chanoma@town.tatsuno.lg.jp