



福寿草



発行: 社会福祉法人辰野町社会福祉協議会・辰野町ボランティアセンター・情報紙編集委員会 TEL.41-5558

今年度も安心・安全でおいしいお弁当をお届けします!!

ふれあい型配食サービス ほのぼのランチ

ほのぼのランチの調理ボランティアのみなさんを対象に食品衛生講習会を行いました。今年度は辰野町保健福祉課・管理栄養士の綿貫さんを講師に、衛生面で気を付けることや高齢者の食事を作る際の工夫などお聞きしました。



食中毒を防ぐ一番基本の手洗いについて教えていただきました

消毒のアルコールスプレーは手が濡れている状態でも効果がありません。塗れていると手のしわの中に菌をおいやっているだけになってしまいます。



効果的な手洗い方法は、石鹸で約 30 秒間洗ってから 15 秒間で流します。30 秒間は、♪ハッピーバースデーの歌を 2 回繰り返す長さです。歌いながら洗ってみましょう。

新型コロナウイルスの感染
予防の参考にもなりますね!

親指、指先、爪の中、手のしわは手
洗いした時に洗い残しが多いので
しっかり洗いましょう。



調理帽子の正しいかぶり方を
実際にやってお隣同士で髪の毛が
出ていないか確認し合いました。



高齢者の食生活の特徴や調理の 工夫を教えてくださいました

肉が硬くなってしま
う時は、強火で焼かず、蓋
をしてじっくり蒸し焼
きにしたり、片栗粉をま
ぶして焼いたり茹でた
りするとやわらかくな
ります。

口の中でもそもそして
しまうような食材は、マヨネ
ーズをつけると食べやす
いです。ポテトサラダは混
ぜすぎると喉に詰まりや
すくなるので混ぜ過ぎな
いようにしましょう!

調理ボランティアは随時募集しています!
お問合せは辰野町ボランティアセンターまで。

座って運動！楽しくケガ無くストレッチ！講座

大人気講座
毎月開催

毎月第3金曜日開催で令和3年度の講座が始まりました！！

「後藤さんのストレッチ講座を続けて欲しい!!」という多くの声を受けて、今年度も毎月1回開催することになりました。コロナ禍で人数を制限しているため、あっという間に定員に達してしまい申し訳なく思っています。状況が落ち着いてきましたら定員を増やすことも考えていますので、ご迷惑をおかけしますがそれまでお待ちください。

◆開催日 毎月第3金曜日

1回目：9時30分～10時30分

2回目：11時～12時

※入れ替え制で各回定員15名

定員に達し次第締め切ります



開催日	申込み受付開始	受付時間
6月18日	6月1日	8時30分～17時15分 毎月、電話が殺到し、つながりにくくなっています。ご了承ください。
7月16日	7月1日	
8月20日	8月2日	
9月17日	9月1日	
10月15日	10月1日	
11月19日	11月1日	
12月17日	12月1日	
1月21日	1月4日	
2月18日	2月1日	
3月18日	3月1日	



イスに座ったまま脳トシを交えて無理なく楽しく出来るストレッチです

コロナウイルスの感染状況により予定が変更になる場合があります。

母の日に、お母さんに…自分に…プレゼント

開催しました

「光触媒フラワーアレンジメントを作っちゃおう！」

母の日に合わせて、光のある場所に置くだけで空気を綺麗にしてくれる光触媒を施した造花で作ったフラワーアレンジメントをポーシー代表の堀内るみさんに教えていただきました。

白い陶器のカップにオレンジやピンクや紫などのガーベラや紫陽花の花、グリーンやリボンをアレンジしました。

ワイリングの方法やリボンの作り方、ラッピング方法も教えていただき、素敵なアレンジメントが完成しました。

みんな違う色の花で、どれもステキに出来ました

光触媒を施してあるので色が褪せにくく、空気清浄や消臭効果などがあるそうです



◇次回予告◇

6月23日(水)13時30分～15時に夏向きのアレンジメントの講習会を行います。

お申込みは辰野町ボランティアセンターまで

ガールスカウト第27団

ボラセンの入口が色とりどりの花で明るくなりました！



4月25日、ボランティアセンターの入口にお花を植えたプランターや鉢を置きました。毎年植えて下さっていた方々が高齢化のため出来なくなったというお話を聞いて、「ガールスカウトが役に立つならば」と代わってすることになりました。ボランティアセンターを利用する方達にきれいに咲いたお花を見ていただけたらうれしいです。

ガールスカウト第27団 団員



団員募集中!!

幼稚園・保育園の年長さんから入れます。活動見学や、体験入団も出来ます。私たちは地域と国と世界への責任を果たし、人に役立つことを心掛け活動を行っています。活動の中で、人や自然とのふれあいを体験し、自己を見つめ、技能を修得し、自分を高めていきます。一緒に活動しませんか？

詳しくお知りになりたい方は、ボランティアセンターまでご連絡ください。



6月6日(日)10時30分から成人の会を行います。ボランティアセンターでハーブについてお話しますのでハーブが好きな方、興味のある方はぜひお出掛け下さい。

辰野町ほたるの里 世代間交流センター

茶の間

通信 80

TEL / 0266-41-2180
 FAX / 0266-41-2187
 月～土・9:00～20:00

☆ほたるぼんぼり
 販売します☆

今年もホタルの舞う季節がやってきました。毎年好評いただいている“ほたるぼんぼり”を今年も販売します！



●茶の間ギャラリー

6月22日(火)～7月30日(金)まで
 「人生は楽しい！グランマ三人展」

ペーパーパンチクラフト・カルトナーージュ・パッチワークミシンキルト・パステルアート・点描・UVレジン作品など、様々な作品が展示されますので、ぜひご覧ください！

- ぬい絵サロン 6月 4日(金) 10:00～11:30
- オレンジカフェ 6月 9日(水) 10:00～12:00
- 折り紙サロン 6月18日(金) 10:00～11:30

●毎週金曜日と土曜日の13:00～20:00は婚活サポート結婚相談日

●婚活サポート結婚相談のご予約は月曜日から土曜日、随時承ります！お気軽にご連絡ください！

専用携帯番号 090-5431-7552



※上記の予定は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策等により変更・中止になる場合がありますので、ご了承ください。

6月の予定



お知らせ掲示板



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

〒399-0426 長野県上伊那郡辰野町宮木城前 2674-1

TEL (0266) 41-5558 FAX 41-3922

平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

e-メール volunteer@tatsunomachi.jp

ご意見・ご感想を
お寄せください

ボランティアセンター 利用団体の皆さんへ

利用団体連絡会を、今年度も開催しないこととなりました。つきましては、ボランティアセンター利用についての説明を下記の期間にボランティアセンター窓口にて受けて頂くようお願いいたします。

期間：5月20日(木)～
6月18日(金)
時間：平日 8 時 30 分～
17 時 15 分

ボランティア情報紙“福寿草”をご希望の方は辰野町ボランティアセンターにありますのでお気軽にお出かけください。



ポカラ赤ちゃんに帽子を贈る活動 中間報告

駒ヶ根市を中心に行っているネパール国のポカラ市の赤ちゃんに毛糸の帽子を贈ろう！という活動に協力を始めたところ、町内だけでなく、県内にも広がり、5月中旬に約700個の帽子が寄せられました。様々な色や形のかわいい帽子があり、見ているだけで明るい気持ちになります。

毛糸の寄付もたくさんあり、この活動に取り組んでいる他の団体へもお届けしました。頂いた毛糸を使って出来た帽子も多数あります。多くの皆様のご協力ありがとうございます。活動は6月末まで行いますが、予想以上に集まっているため、すでにお届け頂いた方につきましては、今後の制作個数をお控えいただきますようお願いいたします。

「お話を聴くひととき」中止に伴いCDを作成しました

“朗読グループ「ひびき」”が、毎年3月にオーリアッドで開催していた「お話を聴くひととき」が、コロナ禍で中止となりました。毎回楽しみにして下さっている方もいらっしゃるの、会員それぞれがおすすめのお話を読み、CDに吹き込んでお届けすることになりました。

CDをご希望の方は、辰野町ボランティアセンターへお申込み下さい。CDは100円いただきます。

※年4回お届けしている“音手紙ほのぼの”とは申込みが別になります。

ボランティアグループ“寄ってなん処”活動終了のご案内

約20年間、住民の皆さんとお茶会を軸に様々なことをしてきました「寄ってなん処」です。コロナ禍で活動を休止しておりましたが、当分、終息が見込めず「どなたでも寄ってなん処」のコンセプトが行えないと判断しました。また、参加者が主役で交流の場を作る取り組みは、様々なところで行われてきております。当初の目標には近づけたと思います。メンバーの高齢化もあり、令和3年3月をもって「寄ってなん処」グループを解散することを決定しました。20年間にわたり、多くの皆様とともに活動できたことを感謝いたします。なお、コロナ禍で一層「孤独」対策が課題ですが、工夫された取組が様々なところでされることを願っています。

寄ってなん処 代表 飯沢将武

にゃんぽらん

No.186 作・本橋 漢



次回のつばやきは
保科咲子さんです。

桑澤 恵子

ずつ頑張ってみようかな。



つばやま

若い頃、山や草花に興味も無かったのに、今はとても新鮮に映るから不思議だ。

天気の良い日、寡黙な夫と散歩嫌いな愛犬と共に見晴しの良い所に出掛ける。ウグイスの鳴き声・木々の緑にホッとする。コーヒー片手に空を見上げ、

何本もの飛行機雲を見つけると、いつの日か旅に出ようとなんだかワクワクする。年を重ねたから寒い所より温暖な所が良いだろう。南国気分になる為

、ウクレレも買ったし(一回しか触っていないけれど)。あとは何より体力作り。日本の百名山とはいかないが、と

りあえず、私の百名山を目指して少しずつ頑張ってみようかな。