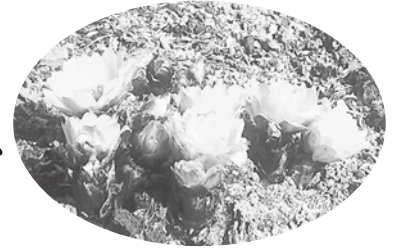




福寿草



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

サマーチャレンジボランティア2023

夏休みにボランティア体験をしたよ!

今年は、小学生3人、中学生1人、高校生2人、専門学校生1人が、それぞれ希望の場所でボランティア体験をしました。
みなさんの感想をご紹介します。



サマーチャレンジボランティアを
やってみて。
おしゃくさんに話す時に、きんちょうしたけど
お手伝いは、楽しかった。
ねだんをはったり、ふくろに野菜を詰めたり、
しました。
はじめての事だけど上手にできてうれしかったです。
里野村 ゆき



ボラセンショップの
販売と、出品の
お手伝いを
したよ!

ほのほのランチ
の配達に同行
したよ!

ぼくは、このボランティア活動をして感じたことがあります。それは配食サービスで人を笑顔に出来るということです。ぼくがお弁当を配りに行くと、その家の人達はとても喜んでくれました。そして最後には「ありがとう」と言ってくれました。ぼくはとてもうれしかったです。担当だった小島さんも「横にいれば話し相手になる」と喜んでくれました。ぼくは、この経験から配食サービスをすることによって人を笑顔にできるということを強く感じました。

今後もぼくはこの活動を続けて人を笑顔にしていきたいです。

小学校6年生 正木希武

ボラセンショップで おしゃくさんといっしょにおぼろし
をしたのがたのしかったです。



よねやまかと

ボラセンショップの
販売と、出品の
お手伝いを
したよ!



サマーチャレンジ2023

次ページに続きます
のでご覧ください。



夏休みにボランティア体験をしたよ！

ほのぼのランチ
の配達に同行
したよ！

私は夏休みに、ほのぼのランチの配達ボランティアをしました。最初はお弁当をお家に届けに行くだけだと思っていました。しかし行ってみると、お弁当のおかずは全てボランティアの方々の手作りで、配達も一つ一つそれぞれのお家に届けに行くものでした。配達はただお弁当を届けるだけではなく、作った人の思いも届けることができるし、渡す時も手渡しで渡すのでちょっとした会話もできてとても良い仕事だなと思いました。辰野町だけの配達ですが、一軒一軒離れていて、山の中のお家にも届けに行きました。届けるのは大変ですが、かけて下さる言葉がとても暖かくて嬉しかったです。

また機会があったら
ボランティアをやっ
ていきたいです。

中村彩葉



私は8月10日に配食サービス「ほのぼのランチ」に参加させていただきました。昨年に引き続き今回は2回目の参加でした。2回目のボランティアで気付いたことは、ボランティアの皆さんがやりがいを持って活動していたことです。ボランティアの皆さんのそれぞれがお弁当の味や値段にほこりを持っていてすごいと感動しました。利用者の方もとてもうれしそうにお弁当を受け取っており、ぜひ次回も参加したいなと思いました。

阿川幸歩

ほのぼのランチの配達
の同行と、ミニデイ
サービスよつばで交流
をしたよ！



私は、ミニデイサービスよつばでの高齢者との交流と、ほのぼのランチの配食をしました。

そこで、特に印象に残っているのはミニデイサービスよつばでの高齢者との交流です。囲碁ボールをやった時、腰の悪いおばあさんが大変そうだったのでボールを置くことを手伝ってあげたら、毎回「ありがとう」と言ってくれました。どんなに良いことをしてあげても、それが十回以上続くと「ありがとう」という回数も減ってくると思います。しかし、そのおばあさんは違いました。おばあさんは、私がボールを置いてあげるたびに「ありがとう」と言ってくれたのです。親切にするって喜んでもらえてこんなに嬉しい気持ちになるんだなと改めて感じました。また別の場面、一人のおじいさんが「俺にもできるかな」とふと言った時、その言葉をさっと拾うように別の方が「大丈夫だいじょうぶ！できるよ。」と励ましていました。

私はこの二つの場面を通し、ふと誰かが何気なく言った一言が、こんなに人の心を変えることができるんだと実感し、言葉の力ってすごいなと感じました。今まで私は言葉の大切さについてあまり考えたことがありませんでした。でも、高齢者の方の一言のおかげで人の心を動かすことができるということに気づくことができました。だから、これからは困っている人がいたら自分から声をかけ、あの方のようにみんなを元気づけられるような人になりたいです。

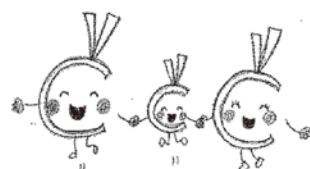
中村結穂



ほのぼのランチの配達
の同行と、ミニデイ
サービスよつばで交流
をしたよ！

ボランティアセンターでは、ボランティア体験の受付を常時行っています。

ボランティアしてみたいけど、何をしたらよいのか分からない…
ボランティアってどんなことがあるのかなあ…
ボランティアしてみたい！という方は
ぜひボランティアセンターへご連絡ください。



令和5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

今年度は2次募集を行いました。2団体2事業の申請があり、合計 100,000 円の助成交付が決定しました。

傾聴ボランティア「基礎講座」

◇傾聴ボランティア辰野◇

10月24日(火)10時～16時(基礎講座)、
11月28日(火)13時～16時(まとめ講座)
に、辰野町民会館にて長野県傾聴ボランティア連絡協議会研修部の弓削淑子先生を講師に、傾聴ボランティア基礎講座を行う。会員だけでなく、広く参加を呼び掛ける。

決定金額：50,000 円

「武器よさらば」講演会

◇「武器よさらば」講演会実行委員会◇

10月15日(日)14時から、辰野町民会館にて「武器よさらば」提唱者の中野和朗先生とともに、平和について考える講話&座談会を開催する。

決定金額：50,000 円

この助成金は皆様から寄せられた「赤い羽根共同募金」を財源にしています。



辰野町ほたるの里
世代間交流センター



茶の間

通信105

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



＼9月の茶の間ギャラリー／

9月12日(火)～9月28日(木)まで、倉澤有里子さんを講師に小野地区で活動されている押し花絵教室のみなさんの押し花絵作品展を開催しました。散歩の途中や家の庭等の身近にある花や木の皮、野菜の葉っぱなどを乾燥させた素材を幾重にも重ねて、奥行きのある風景を表現した大作が20点ほど展示されました！

●茶の間ギャラリー

10月上旬～ 和の会「絵手紙展」

毎年恒例「和の会」の皆さんによる絵手紙展です。季節のモチーフが描かれ、素敵なメッセージが添えられた絵手紙がたくさん展示されます。ぜひ、ご覧ください！

●オレンジカフェ 10月11日(水) 10:00～12:00

●折り紙サロン 10月20日(金) 10:00～11:30

●元気快福相談会 10月25日(水) 13:30～15:30

ちょっと気になる健康のお悩みを相談しませんか？
町の保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお聞きします！
毎月第4水曜日に開催しています。



●山野草茶話会 10月27日(金) 13:30～15:00

山野草に興味のある方、どなたでも大歓迎！同じ趣味を持つ仲間と集い山野草を囲んで、お茶を飲みながら楽しく語らしましょう！毎月第4金曜日に開催しています。



＼茶の間の人気イベント「歌カフェ」を3年ぶりに開催しました！／

コロナ禍で開催を見合わせていた「歌カフェ」ですが、今回9月2日(土)に約3年ぶりに開催することができました。30名近くの方にご参加いただき、「夏の終わりに楽しむ夏の抒情歌」と題して、丸山俊治さん(松本市)の演奏するピアノやフォークギターに合わせて「浜辺の歌」や「知床旅情」、「キスげに寄す」、「エーデルワイス」等々、全部で23曲を歌いました。参加された方々は久しぶりにみんなで一緒に歌う楽しみを感じ、楽しんでいる様子でした。また、丸山さんがご自身で作詞作曲されたオリジナルソングも何曲か披露していただきました。シニア世代の応援ソングということで、歌詞の内容の「シニアあるある」に共感する方が多く、会場は大盛り上がりでした！☆



お知らせ掲示板



お問い合わせ・お申し込みは

ご意見・ご感想を
お寄せください

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

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。

第37回 上伊那ブロックボランティア 交流研究集会参加者募集！

ボランティア活動は「誰でもどこでも始める事ができる!!」今回はボランティア活動のPRの場として開催します。支え合いの大切さ、自分の可能性に気づき、誰かと繋がり、会話のキャッチボールを楽しんでみませんか？

開催日時：12月2日(土)13時30分～16時

会場：伊那文化会館 中ホール

参加費：無料

その他：送迎希望の方はお申し出ください

申込み先：辰野町ボランティアセンター

申込み締め切り：11月6日(月)

ボランティアセンター秋まつり週間 ボランティアセンター秋まつりに お出掛け下さい！

10月10日(火)～10月20日(金)の平日
秋まつり週間を行い、10月14日(土)には、
4年ぶりに秋まつりを開催します。ぜひお出
掛け下さい。詳しくは、今月の全戸配布チラ
シをご覧ください。

「音手紙ほのぼの」秋号CDをお届けします

今回は、礎シリーズ。明治から平成時代を
駆け抜けたクリエイターの特集です。

画家「中川紀元」、産業園芸家「吉江清郎」、
硯作家「翠川希石」のお話です。

70歳以上でご希望の方に無料でCDをお
渡しします。

申し込み・問い合わせは
辰野町ボランティアセンターまで



大型アルミ収集にご協力ありがとうございました

アルミ缶 52kg、アルミサッシ 50kg、アル
ミ鍋他 21 kg、ステンレス 2kg、銅 1k が集
まりました。

アルミ缶は常時回収していますので、引き続
きご協力をお願いします。

傾聴ボランティア「基礎講座」受講者募集！

「傾聴ボランティア辰野」主催の傾聴ボランティア基礎講座を開催し
ます。人は誰でも「自分を理解して欲しい、認めて欲しい」という思
いを持っています。そんな思いを受け止めて話を聴く。そんな関わり
が聞き手の成長にもつながります。あなたの優しさを地域の中で役立
ててみませんか？

開催日時：①10月24日(火)10時～16時…基礎講座

②11月28日(火)13時～16時…まとめ講座

※①②の両日参加出来る方

会場：辰野町民会館 大会議室

参加費：1,000円

お問合せ・お申込みは辰野町ボランティアセンターまで。



次回のつづきは
飯田礼子さんです

長谷川ユミ



つづきは
この夏、植えてもいないのにい
つの間にか畑から素麺かぼちゃが
生えてきました。めっちゃくちゃ元
気が良くて、大きなかぼちゃがぼ
こ実っています。茹でると中が素
麺の様にほぐれていくのを初めて知
ったときは衝撃的でした。ほぐし
てから酢の物などでいただくのが普
通ですが、この食感を活かしたい
と他の食べ方も研究中。口の中で
ほぐれる食感を楽しめたらと思い
、薄く切ってからサツと茹でてサラ
ダ風にしたり、大きめに切って普
通のかぼちゃの様に煮てみたり、カ
レーやお菓子にも使えないかと想像
を膨らませています。