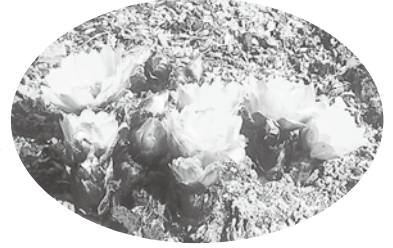




# 福寿草



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

## 協働のまちづくりをすすめるボランティア懇談会 ～日本のど真ん中 人と人とのつながりを～



### 防災講座

## 「そのうちやる」で大丈夫？ 今出来ることから備えましょう

60名の方にご参加いただきました！

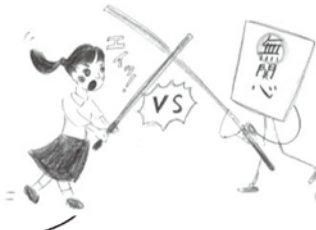
今回は、いつ起こるか分からない大規模地震災害に備えて、災害時に直面する困りごとや課題から、「今やなければいけないこと」「今からできる備え」についてみんなで考える機会として、日本赤十字社防災教育事業指導者の有賀美紀子さんを講師に、防災講座を開催しました。



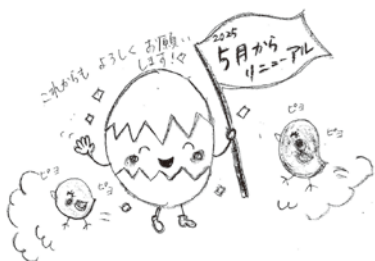
有賀先生手作りの段ボールトイレを使って、汚物処理のアイデアをお聞きしました。ゴミ袋をセットし、1回使用ごとにタ結束バンドで止めていくと良いそうです！

### 参加者感想

- ・無関心は良くないと気付けた。
- ・他人事ではなく、この機会に家族と話し合わなければと思った。
- ・そのうちやるではなく、今日から出来ること、家具の固定やローリングストックを実施します！



災害時、家で雨水を利用して水洗トイレを使っていたら排水管が地中で壊れていてトイレが溢れてしまったというお話も・・・



ボランティア情報紙「福寿草」は、来月から「社協たつの」と合併し全戸配布でお届けします。引き続き町内のボランティア・市民活動の様子や情報をお届けしていきます。情報提供、ご意見・ご感想など、ボランティアセンターまでお寄せください。



# ふれあい型配食サービス ほのぼのランチ

**ボランティアのみなさんに支えられ  
おかげさまで30周年になりました!**

平成6年にスタートしたほのぼのランチ。多くのボランティアさんに関わっていただき、30年続けてくることが出来ました。利用者さんからは「いつもおいしいお弁当をありがとう」と喜ばれています。

今回、30周年記念のお祝いと、ボランティアさんの交流会を兼ねて祝賀会を行いました。



町の管理栄養士の綿貫さんが、お味噌汁飲み比べ塩分クイズをしてくれました。なんと正解者0人でした!

お茶を飲みながらのおしゃべり。とても盛り上がりました。

紐つなぎゲーム。普段なかなか話す機会のない他のグループの調理ボランティアさんや配達ボランティアさんと交流出来て楽しかったという声が多かったです。



### ほのぼのランチは…

毎週木曜日に、町内の70歳以上のひとり暮らし高齢者70歳以上の高齢者世帯、寝たきりの方、認知症高齢者及びその介護者、障がい者世帯に、調理ボランティアによるまごころこもった家庭的な手作り弁当にメッセージを添え、配達ボランティアがふれあい訪問し、直接手渡しでお届けする地域で支え合う配食サービスです。

現在、調理・配達ともにボランティアさんが少なく、継続が心配な状況になっています。月1回からの活動になります。ご協力頂ける方はボランティアセンターまでご連絡ください。



## ボランティア募集

### 調理ボランティア

活動日	月1回 木曜日 4グループが交代で行ないますので、月1回の活動になります。
場所	ぬくもりの里調理室
時間	午前8時30分～12時15分ごろ
活動内容	お弁当の調理・弁当箱の洗浄 他
その他	特別な資格は必要ありません

### 配達ボランティア

活動日	月1～4回(ご希望により) 木曜日
場所	ぬくもりの里調理室から利用者宅(毎回3～6軒程、同じお宅へ配達)
時間	午前11時～12時の間
活動内容	自家用車でぬくもりの里調理室から町内の利用者宅へお弁当を配達(ガソリン代一部補助有り)



定期の配達の方がお休みの時に配達して下さる補助員さんも募集中です。



# 福祉・ボランティア学習模造紙発表

～学校と地域をつなぎ、ともに輝くために～



模造紙展示による活動発表を町民会館、小野介護予防センターたのめの里、ボランティアセンターの3か所で行いました。

町内の小中学校、高校の福祉体験の様子、地域の方との交流の様子、委員会の活動についてなど各校の取り組みを地域のみなさんに見ていただきました。



辰野西小学校ボランティア委員会のみなさんが見に来ました。

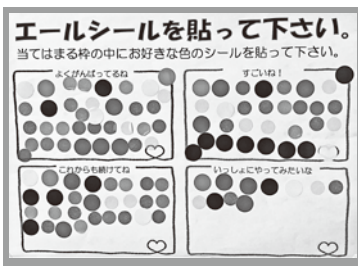
他の学校の活動楽しそう！

他の学校でもエコキャップを集めたり、福祉体験をしているんだね

## 発表を見て下さった方からの 応援メッセージです！

●もうすぐ70才になるおばさんです。長く生きてきた中で嬉しかった事、悲しかった事、辛かった事、沢山ありました。死にたいと思った日もありました。で今までの人生を振り返ってみて、一番大切な事はたった一つ。「一人は皆の為に。皆は一人の為に」という事だと私は考えます。決して難しい事ではありません。いつも“今私が誰かにしてあげられる事はないか”と考える事だけで良いのです。今回皆さんが体験された事をずっと覚えていてください。きっと日本は良くなります!!

●川島小学校のみなさんへ  
1年間たくさんの活動ごころうさまでした。発表用紙に感動が伝わってきます。多くの体験がこれからきっと役立つと思います。来年からみなさんとの交流ができなくてさみしいです。長い間ありがとう。



地域のみなさんから、「良く頑張ってるね」「これからも続けてね」「すごいね！」「いっしょにやってみたいな」とエールをたくさんいただきました。

辰野町はたるの里  
世代間交流センター

## 茶の間

通信121  
TEL/ 0266-41-2180  
FAX/ 0266-41-2187  
月～土・9:00～20:00

### 茶の間ギャラリー 4月4日(金)～4月30日(水)

切り絵教室の皆さん渾身の作品を展示します。ご覧ください。  
**山野草茶話会 4月25日(金) 13:30～15:30**  
新緑の季節になりました。山野草について語り合しましょう。

### まちライブラリー「茶の間」 随時開館中

「本」を通して「人」と出会うまちの図書館。寄贈、貸出し受付中。

4月の  
予定



## 令和7年度「茶の間」のサロン・事業のご案内

### ☆元気快福相談会☆

ちょっと気になる健康のお悩みを相談してみませんか？町の保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお聞きます。事前申込み不要・相談は無料です。

【開催日】毎月第4水曜日  
【時間】13:30～15:30  
【参加費】無料



### ☆オレンジカフェ☆

「オレンジカフェ」は認知症の方やそのご家族、地域の方など誰でも自由に参加できる集いの場です。同じ悩みを持つ人たちとお茶を飲みながらおしゃべりしませんか？事前申込みは不要です。

【開催日】毎月第2水曜日  
【時間】10:00～12:00  
【参加費】100円(お茶菓子代)



# 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。

城前通り桜まつり実行委員会主催

「城前通り桜まつり」を行います！

【開催日】 4月13日(日) 10時～13時

【会場】 辰野町ボランティアセンター

パフォーマンスや美味しいお店の  
出店があります。



「みんなで座って楽しく！ストレッチ講座」  
令和7年度も引き続き開催します！！

みんなで楽しく体を動かして、こころのリフレッシュ  
と脳と体の若返り！筋力とバランスアップで転びにくい  
体づくりをしていきましょう！

【開催日】 毎月 第1水曜日  
午前 10 時～11 時

【持ち物】 飲み物・タオル

【その他】 参加費無料

申込みは不要です

動きやすい服装でお出かけください

上伊那医療生活協同組合 組合員センター・辰野  
支部のご協力で行います。



お花見縁側にお出掛け下さい！

辰野ボランティア・市民活動ネットワーク  
運営委員会が野点傘とベンチを設置してお  
花見縁側を行います。ベンチでゆっくり桜を  
ご覧ください。

【期間】 4/7(月)～4/18(金)の平日

10時～15時まで

※桜の開花状況により変更になる場合が  
あります。

【場所】 辰野町ボランティアセンター駐車場

【内容】 ○桜茶の無料接待

○お菓子等の販売

○いいまちたつの知らせ隊の写真

展示

○町内桜マップの無料配布 など



辰野高校 JRC クラブぬり絵交流

今月は、4月11日(金)・18日(金)の16  
時15分～17時にボランティアセンターで  
行います。いっしょにカレンダーのぬり絵を  
しませんか？申込み不要です。

今年度も元気快福相談会を行います

ちょっと気になる健康の悩みを町の保健  
師さんが無料で相談にのってくれます。血圧  
測定も行っています。ご希望があれば管理栄  
養士・歯科衛生士さんにも相談できます。

【開催日】 毎月第2木曜日

【時間】 13時30分～15時30分

【場所】 ボランティアセンター

申し込みは不要です。

お気軽にお出かけください。

茶の間での開催日については  
3ページをご覧ください。



ボランティア保険への加入はお済ですか？

昨年度ご加入頂いたボランティア保険は、3月末で  
期限が切れています。まだ未加入の団体、個人の方は、  
お早めにご加入下さい。

問い合わせ・お手続きは

辰野町ボランティアセンターまで

つづきは

今までパンを焼いたことのない私  
ですが、先日ふと思いつき立ち、ホーム  
ベーカリーを購入。材料も手順も全  
く分からないため、取扱説明書を読  
んだりインターネットで調べたりし  
てから、材料を買いに行きました。  
お店の売場には一回分が一袋になっ  
ているものまであり、材料をわざわざ  
計量しなくてもパンが焼けるんだ  
あと感動！ もちろんそれも購入し  
ましたよ(笑)

帰宅後、早速それをパンケースへ  
投入しスタートボタンをポチッ！

約4時間後には焼き上がり、周りには  
いい香りが立ち込め、蓋を開けると

とふくららとしてキツネ色のパンが  
できあがっていました。パン作りは

とても手間が掛かると思っていたた  
め、こんなに楽に焼きたてのパンが

作れるなら、もっと早く買えばよか  
ったなあと思いつつ、まだ温かい

ふわふわのパンをほお張り、とても  
幸せな気分になりました。

他にもピザ生地が作れたり、甘酒  
やお餅もついたり

いろいろなメニュー  
があり、楽しみなが  
ら使いこなしていき  
たいです♪

白旗ほずみ



次回のつづきは  
垣内仁美さんです。