

# ずっといっしょ

松川町社協だより

※社協だよりはみなさまから頂いている会費で発行しています。



発行  
社会福祉法人  
松川町社会福祉協議会  
〒399-3303  
長野県下伊那郡松川町  
元大島2930-12  
電話 (0265) 36-3778  
FAX (0265) 34-1062  
印刷所  
龍共印刷株式会社

ホームページ <https://mshakyo.jp/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/mshakyo/>  
Twitter: <https://twitter.com/mshakyo>



中学校総合体育大会に向けて、練習に汗を流す松川中学校軟式野球部3年生の皆さん。

頼りになる8人の最高の仲間と南信大会を勝ち進み、県大会出場目指して頑張ります!



## わたしの宝物

私の宝物は、20年程前に飯田創造館で描いた油絵の人物画です。この絵は1日3時間程、3日かけて描き上げました。

最初は水彩画でした。絵画展を鑑賞に行き、そこで幼い頃にお世話になった美術の先生とばったり会い「描かないか」と誘われたことがきっかけです。人物の他にも風景や静物も描きました。その後、油絵クラブに入って本格的に描き始めました。クラブの仲間とスケッチ旅行で訪れた場所の景色を描くこともありました。

定年退職後から描き始め、作品も100枚を越えました。今はスケッチをして楽しんでます。

北垣外

久保田 里司さん (90歳)



「気の合う仲間と一緒に描いたことがかけがえのない思い出です」

### 目次

- ①ずっといっしょりレー／わたしの宝物
- ②社協役員等名簿／結婚相談委員会だより
- ③令和2年度決算報告
- ④サロン情報交換会
- ⑤ボランティア活動
- ⑥オレンジカフェだより／ひまわり荘だより
- ⑦コミカフェだより／いちごサロン
- ⑧ありがとうコーナー／行事予定  
／レシビ紹介／ちおんば

## 松川町社会福祉協議会役員等

令和三年度松川町社会福祉協議会の役員・評議員・評議員選任・解任委員の皆さんです。

よろしくお願いいたします。

(敬称略)

### 会長

水野一昭 (学識経験者)

### 副会長

南端照雄 (民生児童委員会会長)

川瀬八十治 (町議会社会文教常任委員長)

岡田憲輔 (町副町長)

### 理事

黒澤哲郎 (町議会議長)

小木曾 茂 (身障協会会長)

原 節子 (福祉を考える会会長)

佐々木孝子 (ボランティア連絡会会長)

小沢 誠 (学識経験者)

加山隆浩 (町保健福祉課長)

松下仁美 (松川荘施設長)

### 評議員

杉澤和夫 (民生児童委員会副会長)

浅川弘子 (赤十字奉仕団副委員長)

倉田 紀 (遺族会会長)

松井悦子 (手をつなぐ育成会会長)

小原捷次 (結婚相談委員会委員長)

知久仁司 (大島地区協議会会長)

北原昭夫 (上片桐地区協議会会長)

杉山行孝 (生田地区協議会会長)

西元重人 (大島区長代表)

大澤 勲 (上片桐副区長)

唐澤 功 (生田区長副代表)

大澤せつ子 (女性団体連絡会会長)

### 監事

望月正則 (学識経験者)

倉田利宏 (学識経験者)

### 評議員選任・解任委員

望月正則 (監事)

大場克士 (外部委員)

唐澤邦博 (外部委員)

栗畑孝弘 (事務局員)

## 結婚相談委員会だより

松川町結婚相談委員会は、原則として結婚相談登録された方に対して「お見合い」などの仲介を行っているところですが、最近は男性の結婚希望登録の方が増えている中であって、対する女性の方の登録者が極めて少ないことから、マッチングの仲介も限られてしまうという残念な現状にあります。

松川町結婚相談委員会は、一組でも多くの成婚の仲介を成し遂げるため、下伊那北部広域が設置している「愛ねっと 北部」結婚相談員との情報交換を深めながら、結婚相談登録された方のお手伝いをさせて頂いています。とりわけ結婚を希望される女性の方の相談を心からお待ちしておりますので、結婚相談所又は最寄りの結婚相談員に気軽に声をかけてください。

結婚相談委員会 委員長 小原捷次

### 【結婚相談所開設日】

7月11日(日) 午後3時から午後6時まで  
松川町社会福祉センター相談室にて行われました。

### 【結婚相談委員会開催】

7月19日(月) 午後4時から  
松川町社会福祉センター会議室にて開催されました。



# 令和2年度 決算報告(事業活動計算書)

## 【サービス区別収支状況】

単位：円

サービス区分	収入金額	支出金額	残高
地域福祉推進本部事業	83,080,243	94,890,258	-11,810,015
共同募金配分金事業	1,583,490	735,552	847,938
居宅介護支援サービス事業	63,882,125	31,700,425	32,181,700
訪問介護サービス事業	54,156,946	26,034,603	28,122,343
通所介護サービス事業	143,661,565	109,056,684	34,604,881
松川荘介護サービス	330,206,323	244,429,819	85,776,504
<b>決算総額</b>	<b>676,570,692</b>	<b>506,847,341</b>	<b>169,723,351</b>

## 【財源別収入・使途別支出状況】

単位：円

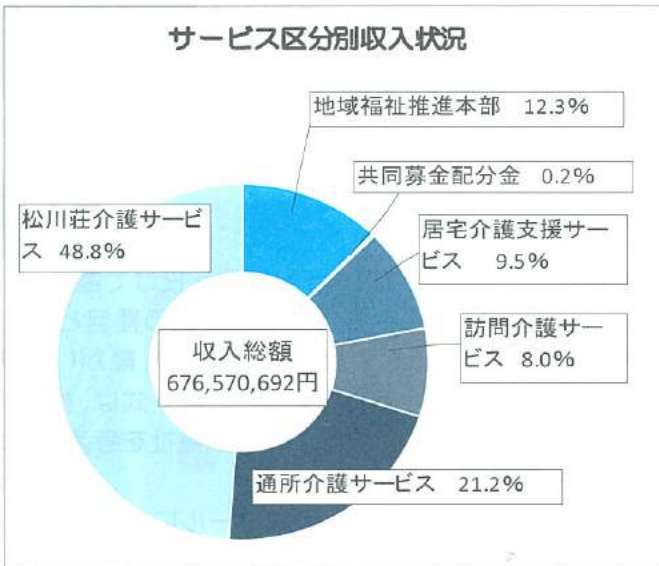
財源内訳	収入金額	使途内訳	支出金額
会費	102,000	人件費	364,184,707
寄付金	1,190,909	事業費	61,798,630
補助金	47,021,250	事務費	40,259,970
受託金	7,268,163	助成金その他	6,536,477
事業収益	102,700	特別増減(固定資産処分損)	6,431,326
介護保険収入	415,719,968	特別増減(繰入金費用)	25,794,668
障害福祉サービス	867,600	積立金積立額	1,841,563
サービス活動外	15,108,738		
特別増減(その他)	2,953,639		
特別増減(繰入金)	25,794,668		
前期繰越活動増減	160,441,057		
<b>収入総額</b>	<b>676,570,692</b>	<b>支出総額</b>	<b>506,847,341</b>

※収入金額には令和元年度までの繰越金が含まれています。

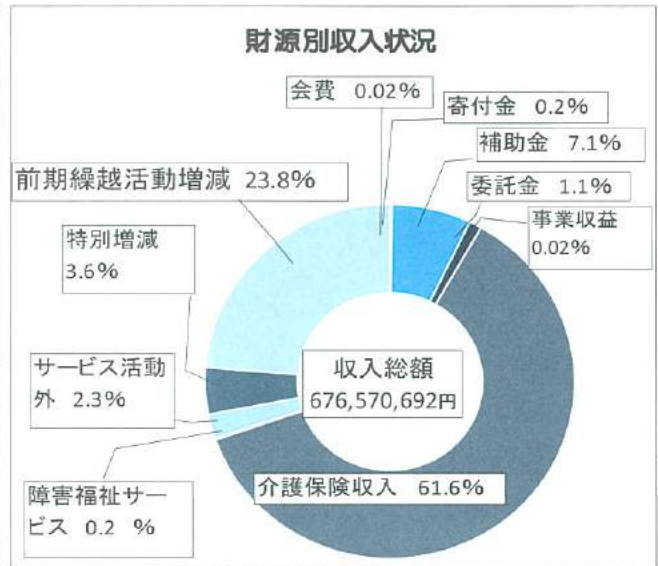
※169,723,351円は繰越金となります。令和3年度の活動費として、事業の財源になります。

※令和2年度は、会費の徴収を行いませんでしたが、64の企業・個人会員の皆様から102,000円の納入をいただき、地域福祉事業に使わせていただきました。

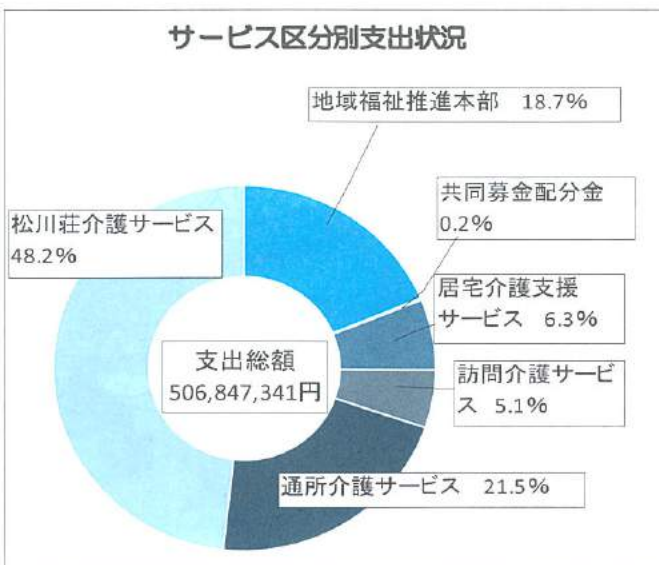
サービス区別収入状況



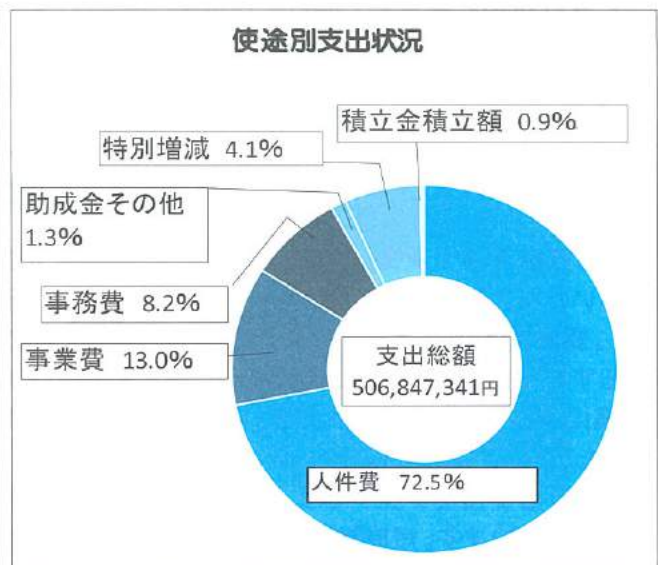
財源別収入状況



サービス区別支出状況



使途別支出状況



# サロン 情報交換会

体験しよう!  
話そう!

6月9日(水)、社会福祉センター会議室でサロン情報交換会を開催しました。

サロン代表者さん15名と、地域包括支援センター職員さん、社協職員が集まり、にぎやかな会となりました。

ふれあい・いきいきサロンとは、小地域を拠点に住民が主体となってボランティアと協働し、楽しいひと時と仲間作りを進める活動です。

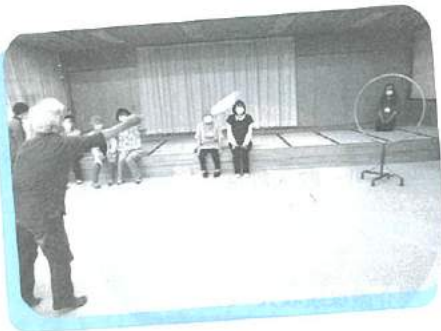
松川町では、平成4年7月につどいの場「みどりの会」が発足し、平成9年から社協で各自治会にふれあいサロンを周知した所、現在では32のサロンが各地域で活動しています。高齢者だけでなく、地域の誰もが気軽に集まり、仲間作りができるようになることもめざしています。

松川町の  
サロンの

## 情報交換会 グループに分かれて何でも話し合い

3つの小グループに分かれて情報交換を行いました。自分達のサロンの良いところ、サロンを運営する上での課題等、それぞれのサロンからお話しをお聞きしました。

コロナ禍での開催に悩みを抱えていらっしゃるサロンは多く、「お茶を飲んで話すことが一番の楽しみという方たちが多い。その中で感染対策が悩まれる」「地区の行事ができない中で、サロンがトッパッターでやっていくことは難しい」といった声が聞かれました。そんな中、「おやす等を作り、安否確認を兼ねて訪問している」「清流苑にある森林セラピーへ出かけたが講評だった」と工夫しながら活動をされているとのお話もありました。開催の有無に関わらず、地域のことを考えてくださっている方がいらっしゃる事が本当にありがたいです。



## レクリエーション体験 フライングディスク

フライングディスクは、プラスチック製のディスクを投げて競う、シンプルなスポーツです。どれだけ遠くに飛ばせるかを競う種目と、ゴールとなる輪っかに正確に通せるかを競う種目があり、障がい者スポーツとしても親しまれています。社協で保管している一式は、松川町の身体障がい者福祉協会の方から要望をいただいて、福祉を考える会の一円募金で購入されたものです。

今回は、ゴールめがけてディスクを投げ、何枚ゴールに通せるかというルールで行いました。体験で…ということでしたが、気付けば真剣!「うまいうまい!」「もう一回やってみるか!」と皆さんで盛り上がりました。

椅子に座って投げるもよし、ゴールまでの距離を変えるもよし、みんなで楽しめるスポーツです。サロンはもちろん、住民の皆さんの集まりでも使っていただけますので、お気軽にお声がけください。

## 福祉出前講座メニューの紹介 認知症予防

地域包括支援センター宮脇保健師より、認知症予防の事についてお話しいただきました。「アルツハイマー型認知症は”新型の生活習慣病”。認知症を予防するには生活習慣病によってたまる脳の老廃物を減らすことが重要」というお話しの外、最近話題のアルツハイマー病の新薬についてもお話しいただき、皆さん興味深げに聞いていらっしゃいました。

地域包括支援センターでは、保健師さんによる健康学習会や健康相談を行っています。短時間、少人数でもOKとのことですので、ぜひご利用ください。  
【地域包括支援センター ☎36-6800】



## ボランティア活動



6月12日(土)、中学生ボランティア体験事業(ニコボラ)で、松川中学校の生徒さんがひまわり荘の窓ふきに来てくださいました。皆さん黙々と作業に取り組まれていました。ひまわり荘の南側はすべてガラス窓ですが、皆さんのご協力であつという間にピカピカ!

きれいになった窓で気持ち良く過ごせています。

ボランティアに参加して下さった中学生から「最初は不安だったけど、やっているうちに不安がなくなった」「大変という思いより楽しい気持ちの方が大きい」などの感想を聞かせていただきました。

ニコボラでは窓ふき以外にも施設によって様々なボランティアの体験を行っていますので、中学生の皆さん、ぜひお気軽にご参加ください!



ニコボラ

ボランティア横づな



6月6日(日)はボランティア横づなの活動日でした。横づなは、主にごみの排出と生活上の困りごとを抱えた方のお手伝いを行っています。今回も多くのボランティアの方にご協力いただきました。

住民の方々、松川中学校の生徒さん、そして今回は飯田女子短期大学の学生さんも参加してくださいました。短期大学の学生さん達は授業の一環として参加して下さったそうで、草取りに汗を流した学生さんからは「楽しかった!」との声もいただきました。

次回もたくさんのボランティアの方のご参加をお待ちしております。

松川町社会福祉協議会  
地域ボランティアセンター  
TEL 36 - 3778



## オレンジカフェだより

「ここに来ると寂しさを忘れる」



オレンジカフェは、和気あいあいとしてたくさんの笑顔に包まれながら活動しています。

考えることを大切に、歌や体操などの楽しいプログラムだけでなく、クロスワードパズルや間違い探しなどのゲームにも挑戦しています。最初は苦手意識がありましたが、皆で行うことで早く解けるようになり、考えることに積極的になりました。

ご利用されている方から「思ったことを全部話せてうれしい」「老後が楽しい」「みんなの顔が見られることがうれしい」などの温かいお言葉を聞かせていただきました。中には「歳を重ねて寂しくなった」という方もいらっしゃいましたが、オレンジカフェを利用し始めてから「ここに来ると寂しさを忘れる」と、うれしい声も聞かれました。

お問い合わせ

松川町役場 地域包括支援センター

TEL 36-6800

オレンジカフェ

TEL 36-7789



オレンジカフェが福与に移転しました

★ オレンジ  
カフェ  
(北島さん宅)

18

カーオフィス  
ハヤシ

伊那生田飯田線

消防センター

① 生田郵便局

新しくなったオレンジカフェを  
ぜひご利用ください!

## ひまわり荘だより

4月より毎月の誕生日の方を写真に撮り、ひまわり荘の廊下の壁に展示しています。写真の枠(フレーム)は今年2月頃利用者様にちぎり絵等で作成していただいたものです。上段の絵は、レク係の職員が毎月季節に合うテーマを決めて作成する壁画です。

写真を撮る際、ポーズを決めて素敵な笑顔をしていただき、職員も元気をもらっています。



## コミカフェだより

コミュニティカフェもオープンして7年が経過。皆で助け合いながら仲間の輪が広がっています。楽しみながら介護予防が行えるように折り紙や手芸教室、体操やノルディック教室、栄養講座など多種多様なプログラムを幅広く行っています。

ご自身の興味関心に合わせてお好きなプログラムに参加することができるのでぜひお気軽にお問い合わせください。



この日の折り紙教室は、図書館の司書さんにあじさいの花を教えていただきました。指先を使うことは脳トレにもつながると…熱心に取り組まれていました。

### 【お問い合わせ】

コミュニティカフェ 37-3489  
松川町地域包括支援センター 36-6800



「いつまでも自分の足で歩きたい！」と自然の中を楽しみながらノルディックウォーキングをしています。皆で話ながら歩くと気持ちも明るくなります！

## いちごサロン



6月16日(水)にまつかわすたいるプラザ「ぷらっと」でいちごサロンが開催されました。

今回は、役場保健師さんによる「新型コロナウイルスについて」のお話がありました。感染症予防に効果的な食べ物やワクチン接種について分かりやすくお話ししていただきました。メモを取りながら聞いたり、お話が終わった後も気になることを質問したりと、皆さん大変熱心に耳を傾けていました。

いちごサロンは参加申し込み不要で、時間内であればいつ来ていつ帰ってもOK!です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

### 今後のいちごサロン開催予定

開催日:8月18日(水)・9月5日(水)

時間:午前10時15分～午後0時15分  
(日程の変更につきましてはその都度チャンネルユーやホームページ、フェイスブックでお知らせします)

場所:まつかわすたいるプラザ「ぷらっと」  
参加費:お茶を飲まれる方のみ100円(おやつ付)  
※駐車場は宮坂駐車場をご利用ください



ボランティアの方が素敵なお花を捧げて来ていただきました!

松川町社会福祉協議会 行事予定

※開催については新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合がございます。

- ◆結婚相談所 日時/8月8日(日)・9月12日(日)  
午後3時~午後6時  
場所/松川町社会福祉センター相談室
- ◆くらしの相談 日時/8月20日(金)・9月17日(金)  
午前9時~正午  
場所/松川町中央公民館えみりあ
- ◆介護者教室 日時/7月26日(月)  
午後1時30分~午後3時  
場所/松川町社会福祉センター会議室

●匿名様  
五五、〇〇〇円

●信州おもてなしマイスター  
まつかわ様  
七〇、〇〇〇円

シトラスリボン

ありがとうございました  
福祉のために大切に  
活用させていただきます

ありがとうございます



あじがめコーナー

暑さに負けない！ 夏バテ予防レシピ

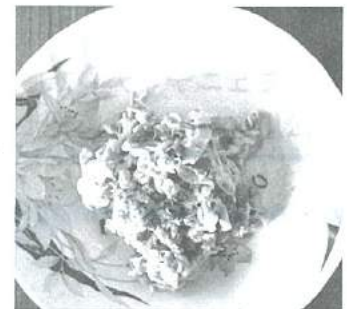
~松川荘 栄養士~

豚肉と玉ねぎのみそマヨ炒め

ビタミンB1は、夏場に不足しやすく夏バテの原因の1つと考えられています。ビタミンB1が豊富な豚肉に玉ねぎを組み合わせることでビタミンB1の吸収をさらに高める効果があります。手軽に作れるので、ぜひ参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

材料 (3~4人分)

・豚肉 (こま切れ)	約300g	・マヨネーズ	大1.5	} A
・玉ねぎ	1/2個	・みそ	大1.5	
・塩	少々	・醤油	小1	
		・小ねぎ	お好みで	



作り方

- ①豚肉に塩をふる。玉ねぎは薄切りにする。Aをボールで混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れて、中火ですき通るくらいまで炒める。
- ③豚肉を入れ、表面の色が変わるくらいまで炒める。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取る。少し火を弱め、Aを入れ、全体に味がいきわたるように炒め合わせる。
- ⑤食べるときに、お好みで小ねぎを散らす。

ちおんば

職員のこと  
みどり



私はカメを2匹飼っています。別々の人がう/匹ずつもらいましたが、2匹仲良く同じ水槽にいます。子ども達が小さい頃はよく世話をしてくれましたが大人になり働くようになってからは、もっぱら私の仕事になりました。もう二十数年飼っていますので、私が近くに行くとき首を上げて動いてくるようになります。残念なことには「カタカタ」と音をたてて動くだけなのですが……。

これで「話をしてくれたいのになあ」と変なことを考えるこの頃です。あとどれくらい生きてくれるかは分かりませんが、これから2匹のカメと仲良く暮らしていけたらなと思っています。

Y・I