

2025. 11月 195号

ぶーっといっしょ

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
ユニプリント(株)

<http://www.matsukawa-shakyo.net>



シャインマスカットを収穫!
P3の記事も併せてご覧ください。

秋の味覚 ぶどう狩りを楽しみました! 希望の旅参加者の皆さん

少しずつ色めきだした山々を見ながら、
今年も希望の旅へ出かけてきました。
旅のメインはぶどう狩り!車いすでもばっ
ちり楽しむことができました。

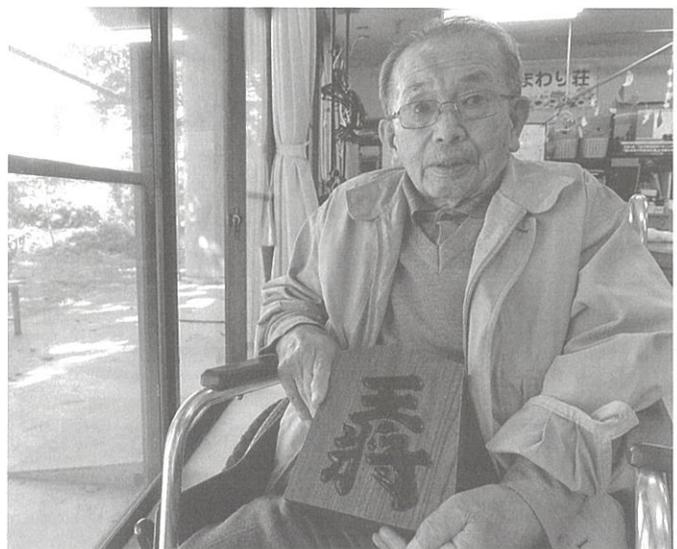
わたしの宝物



私の宝物は自作の将棋駒です。
若い頃は、木材関係の仕事をしており、
そこで出た廃材(けやき)から切り出しま
した。

北垣外
小椋 貢 さん(91歳)

プライベートで将棋駒生産量日本一
である山形県の工場まで出向き、勉強
してきました。この‘王将’の文字は自宅
の作業場で自分で掘りました。



松川町社協の廊下にこちらの将棋駒
と将棋盤を展示させていただいております。
ぜひ 見においでください。

目次

- ①ぶーっといっしょりレー/私の宝物
- ②ハッピー 秋の収穫祭
- ③希望の旅
- ④ふれあい広場
- ⑤ふれあい広場
- ⑥一人ぐらしの会/ケアマネミ二通信
- ⑦傾聴講座/ボランティア横つな
- ⑧行事予定/食材募集/赤い羽根募金/ちおんば 他

元気と笑顔になれる場所

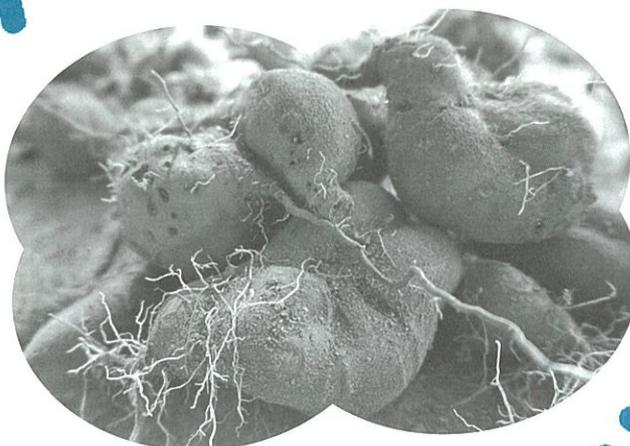


秋の収穫祭

(中庭のサツマイモ日記 最終回)

7月の社協だよりから取材を続けてきた中庭のサツマイモ。ついに収穫の時期を迎えました。小ぶりながらいくつも実をつけてくれたサツマイモ。初めてにしては上出来でしょうか!?

ハッピーの収穫祭にて、おやつ焼き芋としてご利用様に美味しく召し上がっていただきました。めでたしめでたし♪



【小さな虫食いはご愛嬌…♥】

10月15日から28日にかけて、ハッピーでは秋の収穫祭を行いました。先程のおやつ焼き芋の他、春に開催して大好評だった五平餅づくりを今回も行いました。

出来立ての五平餅はやっぱり最高!ご利用者様から喜びの声をたくさんいただき、秋の収穫祭は大成功に終わりました。次回の企画が今から楽しみですな〜😊



この頃、五平餅は買って来たものばかりだった。やっぱりみんなで作ると楽しくて美味しいんだなあ。

夕れがおいしかった!

春にまた山椒を冷凍しておきたいねえ
楽しい時間をありがとう!!!



【ハッピーお問合せ】松川町社会福祉協議会

デイサービスセンターひまわり荘 ☎(0265) 36-2600

近場でゆっくり、車いすの方も一緒に！

令和7年10月8日（水）

旅行先…割烹いづみ・西原ぶどう園

希望の旅

「日帰り希望の旅」の目的（令和7年度）

日頃、外出機会の少ない介護保険認定者（介護度2以上の方）と、重度身体障がい者（身体障がい者等級2級以上の方）、また、その介護者のために外出機会を設け、交流の輪を広げると共に、心身のリフレッシュを図っていただくことを目的としています。

会費
ありがとう

社協のリフトバスを使って、今年も希望の旅へ出かけてきました。リフトバスとは、車いすの方が、車いすに乗ったままバスの乗降が出来るというもの。「普段は車いすを使っていないけど、旅行は久しぶりだからちょっと不安。この日だけ車いすを借りたいな…」そんな方も安心して旅行に参加していただくことができました。

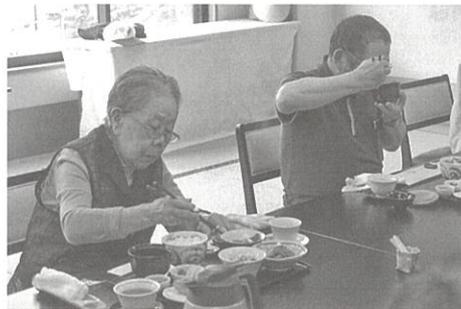
今回の旅は「近場でゆっくり楽しもう」という事で、旅行先を食事場所は伊那市、ぶどう狩りは中川村と近場で選び、一つの目的地をじっくり味わえるゆったりコースに設定。参加者の方々から「このぐらいがちょうどいいに！」「気楽に参加できたでよかった」と喜んでいただくことができ、職員一同安心。

この日、初めて希望の旅へご参加いただいた方は「最近中々外へ出とらんかったもんで、ご迷惑かなあと思っとったけど、こういう体でも旅行へ連れてきてもらえるんだなあ。また誘ってください」と嬉しい感想を聞かせてくださいました。希望の旅には介護の現場で働く社協の職員も同行しますので、安心してご参加いただくことができます。来年はどこへ旅行に行きましょか😊



安心で乗降り楽々！

社協のリフトバス 



大好評！見た目も美しい割烹いづみのお料理に舌鼓。女将さん達がきれいな着物でお出迎えしてくださったのも嬉しかったですね。



農園の方と笑顔のツーショット！！
皆さん喜んで収穫され、中には「まだ足りない！」と5房以上持ち帰られた方も！



い広場



れあい広場が開催されました。
 大勢の方が足を運んでくださり、終始にぎやかなふれあいの場となったお祭りです



屋外テント 飲食ブース
 美味しい笑顔いっぱいでしたね



日赤病院 風呂敷でリュック作り
 防災の時に役立つ知識です



ふたご座 人形劇
 手作りの人形に興味津々！！



ステージ発表
 新しい団体の参加もあり拍手喝采👏



第34回

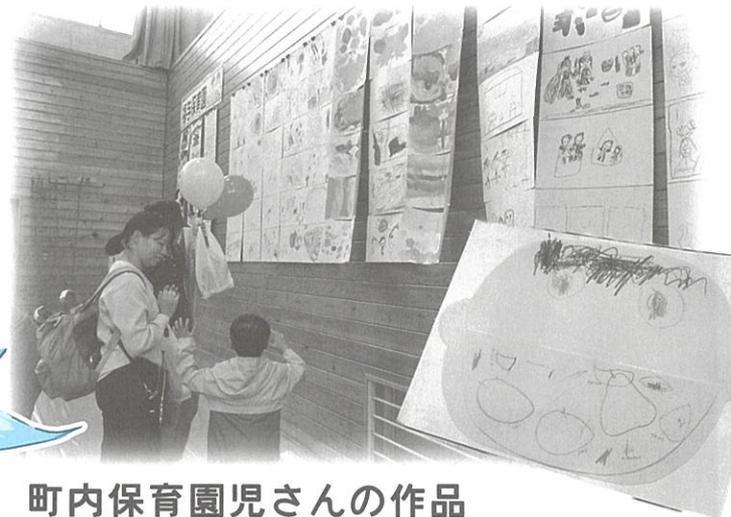
ふれあ



10月19日(日)、名子原体育館をメイン会場に第34回、秋らしい少し肌寒いお天気でしたが、会場には子どもさんからご高齢の方まででした。大勢の方のご来場、ありがとうございました。



開会宣言！
塩沢実行委員長の挨拶からスタート



町内保育園児さんの作品
「ぼくの絵はこれだよ！！」



オープニングセレモニー
コスモスグループの素敵な演奏



展示ブース
福祉施設を始め多くの方の力作が



【靴選びポイントミニ講座】 一人ぐらしの会より

介護のかふね 今村



高齢者の介護が必要になる主な原因について、骨折・転倒は、認知症や脳血管疾患、高齢による衰弱に続き、全体の12.5%を占めます。ただ、他の原因とは少し異なり、適切な用具を使用することで予防できるのが骨折・転倒です。

9月30日（火）生田地区一人ぐらしの会出席の皆さまに、そんな介護の原因と高齢者用の靴について、一般の靴とは違う様々な工夫がされていることを説明いたしました。

高齢者の方は脚力・反射神経の衰えからバランスを崩しやすいので、しっかりとかかとを支え、歩行をサポートしてくれる工夫がされています。軽量化されていることで歩行が楽になり、滑りにくい靴底設計で転倒も防止してくれます。その他、脚の上がりにくさを考えて、つま先部分が上がった構造や、履きやすさを考えて開口部が広がっています。

靴のフィッティングは、浮腫みの影響も考えると夕方3時以降がおすすめです。靴を購入する際には参考にさせていただき、これからも気持ちよく歩きましょう。



🎀 一人ぐらし 全体交流会を開催します 🎀

日時 令和7年11月29日（土）10時～14時

場所 松川町社会福祉協議会 会議室

内容 ・松川交番より詐欺についてのお話
・昼食
・ティアラさんによる音楽療法

参加費 お弁当代1,000円



【昨年度の全体交流会の様子】

◎対象の方には通知を郵送させていただきました。ぜひご参加ください。

ケアマネ ミニ通信

Vol.2【コミカフェを利用するには？】



コミカフェ（コミュニティ・カフェ）は、65歳からの趣味活動の場として、折り紙、手芸、料理、脳トレ、体操、マレットゴルフなど、多彩な講座があり、自分が気になる講座に参加をし、これからの生活の活力の場、元気に歳を重ねるための仲間づくりの場となっています。同じ趣味で繋がる仲間ができ、一緒に活動することで楽しさも倍増です。

気になる講座があったらまずは体験をお勧めします。それから、登録して利用するかを決めていきましょう。まずは、担当窓口（37-3489）へ電話をしてみましょう。

もし、出かけることは大切だと思っているけれど、体調面や身体面で不安を感じている方は、社協のケアマネジャーがお話を聞かせていただきます。あなたに合った活動する場を一緒に見つけていきたいと思えます。

介護やご高齢の暮らしでのお困りごとや不安は、社協介護支援センターへお気軽にご相談ください。
☎34-1052



認知症の方のお話を聴く 傾聴講座

傾聴ボランティアたんぽぽの会と松川町、松川町社会福祉協議会共催で『傾聴講座』を開催しました。今回も講師をフリージャーナリストの内山二郎先生にお願いしました。前回から少しステップアップして、今回は”認知症の方のお話を聴く”という事をテーマに開催。参加者の方の中には「家族が認知症で、会話のコツを知りたい」とお申込みいただいた方もいらっしゃいました。

以下は参加された方のご感想です。



職場、生活の場で相手

の話を聴く聞き手に対して今回の内容を実践してゆきたいと思います

家族や地域の人々との会話に少しでも意識してより良い関係を作っていきたい

今回初めてでしたが、先生に自分が思っていることを全部教えてもらった気持ちです

ボランティア募集

【登録・お問い合わせ先】

松川町社会福祉協議会
地域ボランティアセンター
☎36-3778



中学生以上の町民の方ならな
たでもご参加いただけます。お時間
がある時にサクッと！待っています。

意義に。おススメです。

休日の午前中、ちよつと体を動かすと、午後もなんだか有

等もお手伝いしています。

者世帯を中心に、生活の困りごとをお手伝いしています。ゴ
ミ出しやお部屋の掃除の他に、夏場は草取り、冬は雪かき

「おお、来てくれたの。ありがとうね」

「●さん、おはようございます、ボランティア横づなです！」



ボランティア

横づな

月一回日曜日

ボランティアしませんか？

松川町社会福祉協議会 行事予定

※開催については感染症の影響により、中止となる場合がございます。

- ◆いちごサロン 日時/12月17日(水)・1月15日(木)
午前10時15分~午後0時15分
場所/まつかわすたいるプラザ「ぶらっと」
◆くらしの相談 日時/12月19日(金)・1月20日(火)
午前9時~正午
場所/松川町中央公民館えみりあ

会費
ありがとう

会費
ありがとう

このマークがついた事業には、社協会費が使われています。いつもご協力ありがとうございます。

食材 を集めています

ご家庭で余っている食材(賞味期限に余裕のあるもの)がございましたら、松川町社協までお願いします。必要とされている方にお渡ししています。

♥毎月カレーやシチューをご寄付くださる方がいらっやいます。いつも優しいお気持ちを寄せてくださること、感謝いたします。ありがとうございます。

【募集する品】

白米(新米・古米) / 缶詰、瓶詰 / 乾物 / レトルト食品 / 乾麺 / 調味料 / インスタント食品…等

社協公式SNS

あれこれ やってます。

松川町社会福祉協議会の事業や日常を発信中!



赤い羽根募金 助成団体紹介

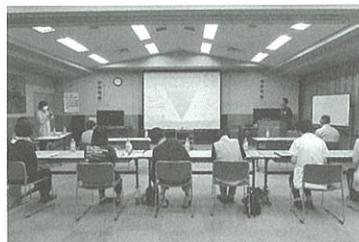
赤い羽根共同募金は、誰でもできる大きなボランティアです。

皆さまからお寄せいただきました共同募金は、町内の地域福祉を担う団体の活動資金にあてられています。あなたの思いやりの心が、誰かの力になっています。

松川町共同募金委員会の審査委員会で配分が決定され、助成金として交付した団体をご紹介します。(令和6年度実績)

子育て応援ぱんだっこ 8,500円

地域の方が子どものことについて学ぶため、講師を招いて講演会を開催



ちおんば 職員への
ひとりごと

以前、お友達からのプレゼントで、ひやくまん穀というお米をいただきました。粒が大きく、もっちりとしたお米で、石川県のブランド米とのこと。夫と「これは美味しい!新米の時期には現地に行って仕入れて来ようね!」と秋を楽しみに待っていました。

先日、ネットをチェックしていたところついに「新米発売」の文字が!急いで旅行を計画し金沢を訪ねてきました。

金沢定番の海鮮はもちろん魅力的でしたが、今回の私たちの目的はお米。地元の人に通うスーパーでお目当ての新米をゲットし、喜びの余りお店の前でお米とスリーシヨットまで。

いよいよ今週切り食卓にのぼりそうです。わくわく♪

F・M