

2026.1月 196号

# ずーっといっしょ

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㈱

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



‘囲炉裏を囲つての温かいお茶が美味しかったな〜’

シングルの会 会員の皆さん  
シングルの会では年に1回近場の遠足に出かけています。今年も飯島陣屋「飯島町歴史民俗資料館」を訪れました。学芸員さんに丁寧な説明をいただきながら、ゆっくりと見学を楽しみました。

【シングルの会】一人ぐらしまたは高齢者世帯で概ね65歳以上の身体的に自立した男性の方が対象。隔月で料理教室や体操、レク等を行っています。

## わたしの宝物

私の宝物は、自分で作ったちりめん細工です。手先が器用なお友達が、布も提供してくれ教えてくれたのが始まりでした。布を入れ込むところは特に難しかったですが、たくさんの作品が完成しました。孫やひ孫がもらって行ってくれたものもあるんですよ。



新井南部

宮下 万里子さん (87歳)



松川町社協の廊下に作品の一部を展示させていただいています。

### 目次

- ①ずーっといっしょりレー／わたしの宝物
- ②新年の挨拶
- ③赤い羽根共同募金
- ④一人ぐらし全体交流会／コミカフェ通信
- ⑤災害ボランティアセンター立ち上げ訓練
- ⑥今年の抱負
- ⑦ハッピー／身障協／ケアマネミニ通信
- ⑧ありがとうコーナー／行事予定／ちおんば 他

## 新年の挨拶

松川町社会福祉協議会 会長 水野一昭

令和8年を迎え、新年のお慶びを申し上げます。

町民の皆様には、社協事業、ボランティア活動など福祉活動にご参加、ご協力いただきありがとうございます。

大分市佐賀関の大規模火災では、被災された住民の皆さんが声を掛け合って避難し、人的被害が少なく済んだということです。日頃の地域のつながりが、良い結果を生んだと考えられます。いつ起こるか分からない災害に対応できるよう、災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を実施してまいります。

介護保険事業では、健康寿命を延ばしていただくためコミカフェやハッピーを利用して、楽しく健康な日々を送ってもらい、介護が必要になった時は、ヘルパー事業やデイサービスを利用して、介護をされるご家族にも負担が少なく普段の生活が送れますように、お手伝いさせていただきます。

ぜひ、社協にご相談くださいますようお願いいたします。

町民の皆さまのご指導、ご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 新年を迎えて

松川町福祉を考える会 会長 原 節子

明けましておめでとうございます。

昨年も地域活動や一円募金、ペットボトルキャップ収集、ふれあい広場のバザーなど多方面にわたるご協力ありがとうございました。

また、12月に開催した「相続・遺言・後見制度」安心講座には大勢の方にご参加いただき、関心の高さを感じました。将来の不安や心配に、飯田公証役場の方や行政書士の方からお話をお聴きし、もしもの時のためには自分が元気なうちの備えが必要だとわかりました。

さて、新年を迎えると、第43回の福祉を考える集会が開かれます。今回は「元気なうちからできる老後の備え」を中心に、基調説明や事例発表が行われます。

2月14日(土)、午後1時から中央公民館えみりあホールで開催予定です。多くの皆様のご参加をお願いいたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。





岡部信一さん

健康に気を付けて  
家族に迷惑をかけん  
ようにしたいと思います



松下修子さん

健康で周りのみんなに  
迷惑かけんように元氣  
で過ごします



丸山ヒデ子さん

しっかり歩けるように  
過ごしたいと思います



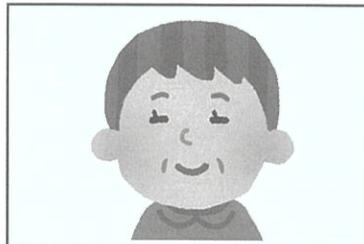
2026年  
-----  
令和  
8年

デイサービスセンター  
ひまわり荘  
千年生まれの皆さん



橋場妙子さん

長生きできるように、  
流行病にかからず  
過ごします



林 和子さん

『上の上』健康な  
一年になるようにし  
たいと思います



横幕邦江さん

元氣でよい年にした  
いと思います



前回の千年 (2014年) ニュース 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

- ソチオリンピック男子フィギュアスケートで羽生結弦選手が金メダルを獲得
- 消費税率が5%→8%に引き上げられる
- 青色発光ダイオード (LED) を開発した日本人3人がノーベル物理学賞を受賞

11月29日(土)

## 一人ぐらし全体交流会



11月29日(土)、一人ぐらし全体交流会が行われ、初めての方を含め49名の大勢の方々が参加してくださいました。

午前中は、ひまわり荘ハッピーについての紹介がありました。また、困りごとを相談できる場所として、町の包括支援係、社協の介護支援センターの紹介がありました。

松川町交番所長 吉沢様からは最近多い事件事故などについてお話いただきました。詐欺については、留守番電話の設定が良いとお聞きすると、早速設定をされている方もいらっしゃいました。

美味しいお弁当を食べながら交流をされ、午後はティアラさんによるシニア音楽療法を楽しまれました。歌ったり身体を動かしたりと充実した時間になりました。「久しぶりに歌って楽しかった!」と多くの方からうれしい声が聞かれました。

大勢の方のご参加のおかげでにぎやかな会となりました。



【大好評!ティアラさんの音楽療法】

## コミカフェ

## 行ってみたらば

～職員がおじゃましてきました～

## 第10回

## 『ねんりんピック』鑑賞

R7.11.7(金)

11月7日(金)この秋一番?の晴天に恵まれ、木曾福島で開催されている長野県シニア作品展を鑑賞に出かけました。コミカフェ利用者

様の特に手芸を中心に受講している皆さん13名が参加しました。木曾町文化交流センターへは、権兵衛トンネルを抜けて木曾路へ向かうコースでトンネル手前の山々は紅葉の真っ盛り!!「ウワー!きれい!」バスの中は思わず拍手、拍手!!

作品展には県内在住の60歳以上の方なら誰でも出品でき、丹精込めて作り上げた作品が玄関ロビーから3階まで所狭しと展示されていました。日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真の部に171点の応募がありました。どの作品も唯々お見事!と感心、感動の一言です。皆さんが特に注目したのは自分たちでも製作しているクラフトテープや結束テープで作ったバッグやカゴです。工夫された配色や繊細なデザインのものばかりで、皆さん手に取って見入っていました。80代、90代の方々の作品も多く、日本画の奨励賞を授賞した方は飯山市の91歳の男性です。「感心してばかりじゃなく自分でも何かやらんとねー」帰路に着くバスの中で聞こえてきた一言でした。

数々の作品に刺激を受けた皆さんのこれから製作される作品が益々楽しみです。



＝コミュニティ・カフェ＝

●場所 上片桐地区公民館 ●時間 月曜日～金曜日

●対象者 65歳以上で介護認定を受けていない方

●利用料 1回500円(送迎代込、昼食代別)

◎お申し込み、お問合わせ

・役場包括支援係 ☎ 36-6800

・コミュニティ・カフェ ☎ 37-3489

## 第21回 松川町 災害ボランティアセンター立ち上げ訓練

11月22日（土）、第21回松川町災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を開催しました。福祉推進委員、民生児童委員、赤十字奉仕団、名子地区役員、町の総務課・保健福祉課の職員と社協役職員が参加し、災害ボランティアセンターの運営シミュレーションと防災減災講座を実施しました。

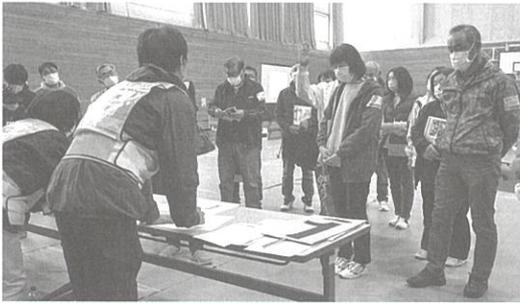
### …災害ボランティアセンターとは…

災害ボランティアセンターとは、全国から駆けつけるボランティアの力と、被災した住民の方々のニーズを結びつけるパイプの役割を担い、災害復旧・復興の支援を行う拠点となります。

センターの立ち上げや運営は、被災地社協や県社協を中心として、地域住民、外部ボランティア（災害支援を専門にしている団体、他県からのボランティア、学生など）などによって行われています。

### 災害ボランティアセンターの運営シミュレーション

役場・社協職員が運営側となり、受付班、派遣班、物資・輸送班に分かれ、センターの立ち上げを行いました。住民の皆さんには、“ボランティアに来た”という想定で、職員が立ち上げたセンターを回っていただきました。職員側は、ボランティアに来ていただいた方をスムーズに、丁寧に被災現場へ送り出し、再びセンターにお迎えできるように、各班工夫し運営しました。



### 防災減災講座 1

#### 災害時のオーラルケア

講師：長野県歯科衛生士会 松澤京子氏

歯科衛生士の松澤さんに、災害時の口腔ケアの大切さ、ケアの方法、オーラルフレイル予防対策等について教えていただきました。参加者の方より「避難所のような水の少ない場での歯磨きが参考になった」「口腔ケア用品を防災グッズに追加したい」等ご感想をいただきました。

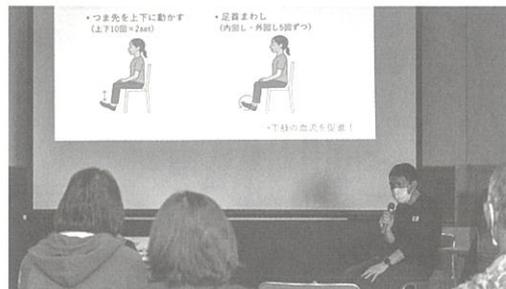


### 防災減災講座 2

#### エコノミークラス症候群と予防体操

講師：下伊那赤十字病院 リハビリテーション技術課 丸山大介氏

理学療法士の丸山さんに、エコノミークラス症候群の概要を説明いただいた後、予防するための体操を教えていただきました。参加者の方より「災害時、自身はもちろん、他の方にも声をかけて体を動かそうと思った」「普段の生活にも活用できそう」等ご感想をいただきました。



# 赤い羽根共同募金 赤い羽根共同募金へのご協力 ありがとうございました

今年度も、住民の皆さまには自治会を通じた戸別募金、また個人での募金にご協力いただき、誠にありがとうございました。法人の皆さまにおかれましても法人募金にご協力いただき、心より感謝申し上げます。さらに、職場を通じて職域募金にも多くのご支援を賜り、本当にありがとうございました。

皆さまから寄せられた温かいお気持ちは、地域の子どもたちや高齢者、障がいのある方々など、支援を必要とする皆さまの安心につながっております。

一人ひとりのご協力が大きな力となり、地域全体を支える輪が広がっています。今後とも「共に支え合う地域づくり」を目指し、歩みを進めてまいります。

## 令和7年度法人募金にご協力いただいた企業等の皆様【12月18日現在】（敬称略、順不同）

(有)宮澤組 (株)エム・テイ・ケイ (有)佐藤商会 (株)エフプラス  
 (有)ホームセンターすまいる (株)グラビアジャパン 信州工場  
 (有)矢澤業務店 湯澤産業(株) 北原産業(株) (有)スギヤマ自動車電機  
 竹村工業(株) (有)矢沢精密電機 (株)林材木店 Y-MOLD(株)  
 八十葉建設(株) (有)松川設備工業 (株)川辺製作所 ホクシン工業(株)  
 飯田信用金庫大島支店 (有)ライフクリーン 伊那建設(有) 松川サービス(株)  
 南信立山サッシ販売(株) 信和サービス(有) (有)協栄精工 (有)松寿園  
 (株)エレシン (株)松川ボデー (有)ミヤザワ 信州航空電子(株)  
 アルプス中央信用金庫上片桐支店 NSK マイクロプレジジョン(株) 松川・モルセラ(株)

## 令和7年度募金箱の設置にご協力いただいた店舗等の皆様（敬称略、順不同）

大島郵便局 上片桐郵便局 生田郵便局 A・コープリカまつかわ  
 信州まつかわ温泉清流苑 JAみなみ信州松川インター直売所(もなりん) 松川町役場  
 信州松川産直組合(あい菜果) (有)下澤建材店 (株)アンドーメタルワークス



実績報告 (令和7年12月18日現在)	令和7年度募金額
自治会戸別募金	1,179,052
法人事業所募金	205,000
職域募金	22,344
イベント募金(ふれあい広場)	25,063
個人募金	2,035
町内設置募金箱	2,537
合計	1,436,031

元気と笑顔になれる場所

ハッピー



## 秋のわくわくおでかけ

11月の最初の週は”わくわくおでかけ in 上伊那”ということで、午後の時間を使ってお出かけしました。山に雪が積もり、朝晩ぐっと冷え込むようになったこの時期、駒ヶ根高原の紅葉は見事でした。

写真は駒ヶ根の”ぴんころ神社”。大わらじの上で足踏みをしながら、健康・健脚をお祈りするとご利益があるそうで…。楽しみながらもしっかりお願い事もでき、充実したお出かけでした。

【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

### ケアマネ ミニ通信

### Vol.3 【ハッピーを利用するには?】



松川町社協では、皆さんが元気と笑顔で過ごしていただくために通いの予防サービス”ハッピー”をご提供しています。軽い運動やストレッチ、懐かしい体験、季節の行事やおしゃべりの時間など、気分がふっと明るくなるようなプログラムをご用意しています。見学や体験（無料）も随時受付中です。

ハッピーの利用対象者は、①要支援1, 2と認定された方

②事業対象者と判断された方

…担当のケアマネジャーにご相談ください。必要な手続きを終えて利用となります。です。

「利用対象になるのかな?」という方は、まずは社協介護支援センターへご連絡ください。お体の様子や、生活の様子を伺い、対象になりそうな場合は、関係機関へおつなぎいたします。

**社協介護支援センター ☎34-1052 へお気軽にご相談ください。**

## 障がい者スポーツ大会

松川町身体障がい者福祉協会 体育部長

県障がい者スポーツ大会が種目ごとの日程と会場で開催されました。今回は、 9月7日に茅野市で行われたフライングディスク(以下FD)競技についてお伝えします。

当町からは会長始め3名が出場しました。FDは5m先にある輪を通過させる「アキュラシー」と、投げた距離を競う「ディスタンス」の2種目を行います。年齢と障がい別に数名ずつのグループに分かれ、グループごと1位~3位までに表彰のメダルが授与されます。町からの出場者もメダルを獲得できました。この大会の成績によっては、県代表として全国大会への出場の可能性もあります。FDは、身障者スポーツの中でも体への負担が少ない競技とされています。興味のある方はぜひ体験してみてください。

### 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/2月13日(金)・3月13日(金)  
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/2月20日(金)・3月19日(木)  
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。

#### 日本生命労働組合様より

「はっぴいサポートカタログ」を寄贈いただきました

日本生命の全国的な取組として地域の福祉・介護施設への寄付等を行う活動として、医療・福祉用具カタログの寄贈活動をされており、このたび寄贈先の一つとして松川町社協をえらんでいただきました。

寄贈していただいた品々は、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



### 社協のイルミネーション

「みんなの心が明るくなりますように...」コロナ禍からはじまった社協のイルミネーションも6年目を迎えました。

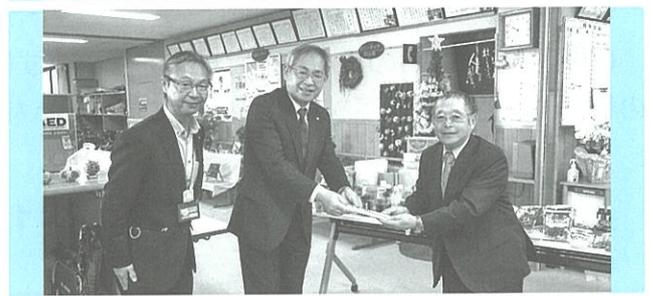


ルビコン株式会社 松川事業所様・  
アルプス中央信用金庫上片桐支店様・  
飯田信用金庫大島支店様

より

…食材をお預かりしました…

たくさんの食材をありがとうございました。食材を必要とされている町内の皆様に、お渡しさせていただきます。



ちおんば 職員への  
ひとりごと

働き始めてから改めて「ありがとう」とい言葉の素敵さを実感している。日々ご利用者様と関わる中で、車いすへの移乗や排泄介助など、どんな些細な場面でも毎回「ありがとう」と言ってくたさる。最初は「こんならよかったことだ」と驚くこともあった。しかし、最近はこのご利用者様が「自分ではできないことを支えてもらえることで安心して生活を送れる」という気持ちから、自然に出る言葉ではないかと感じ始めている。私自身その「ありがとう」に日々救われている。聞きたびに「よし、頑張ろう」と、気持ち引き締まる。まだまだ至らない所も多い自分だが、これからもご利用者様の生活が安心安全で、楽しいものとなるよう、日々努力していきたい。

Y・Y