



大町市キャラクター  
おおまびよん

／ お互いさまのまちづくり

第214号  
令和3年10月1日

# 社協 おおまち



## 地域のつながり

～絵手紙に敬老の  
気持ちを込めて～

※詳細は3ページをご覧ください

主な  
内容

- ◆お元気100歳!! ..... 2～3ページ
- ◆心配ごと相談..... 5ページ
- ◆赤い羽根共同募金..... 4ページ
- ◆お知らせ..... 6ページ

# お元気100歳!! 元気で長生きの秘訣

9月20日は敬老の日でした。全国では100歳以上の高齢者が8万6510人、大町市では48人いらっしゃいます。(市広報9月号より)

今回は100歳以上の方に、元気で長生きのヒントをいただければとインタビューさせていただきました。

子どもの頃から戦時中のお話、幸せに生きるということ、人生の大先輩に伺ったお話を一部ですがご紹介させていただきます。いつまでもお元気でお過ごしください。



## インタビューの内容

- ①お好きな食べ物は何か?
- ②長生きの秘訣は?
- ③ながーい人生! 楽しかった思い出
- ④日頃心がけていること
- ⑤新型コロナ感染症の流行が終わったらやりたいこと
- ⑥若い人たちにメッセージ

## 堀田 なつ江 さん (東中原町) 100歳

- ①お刺身が好き。柔らかくて食べやすいです。
- ②20年位前までは、ゲートボールやマレット、老人クラブの旅行など友人と体を動かしたり外出をしていたのが良かったかな。
- ③夫が仕事を定年してから2人で一緒に旅行やゲートボール大会にあちこちで出かけたころが一番楽しかったなあ。
- ④足も腰も痛いけれど、家にいてもどこにいても痛いものは痛い。デイサービスや医者など乗せて行ってくれるところには、どこでもいく。ふれあいサロン寿の会には、夫が亡くなってから25年位通っています。
- ⑤前みたいに子どもたちと旅行に行ったり、東中原町の人たちと公民館でお茶のみ話をしたい。90過ぎたころからかな? 町の人たちには本当によくしてもらって、行事にも呼んでもらって楽しかった。また行きたいな。
- ⑥私の若い頃は戦争中で、食べ物がなくて本当に困った。今の若い人はコロナの時代で友だちと遊んだりできなくて大変だけど、きっといいときが来るから。元気出して頑張してほしいです。



## 高山 三勢夫 さん (山下) 101歳

- ①白いごはんが大好き。
- ②寝ていることが多くなったけれど、毎月「広報おおまち」が届くからいつも読んでいるよ。ここ3年位9月号に自分の名前が載っていてうれしいよ。
- ③妻と旅行に行った頃かな。
- ④今も、毎日自分でごはんを炊くよ。昔と違って今は炊飯器のスイッチを入れるとすぐにおいしいごはんが炊けるから凄いな。ヘルパーさんが来てくれて家事を手伝ってくれるから一人で暮らしている。いつも感謝しています。
- ⑥自分の若いころは戦争中で、軍事工場で働いたり満州に行ったりえらかった(大変だった)。子どものころ家族の中で自分の役割を見つけて、春は草刈り、夏は桑摘みを手伝って親に褒めてもらったことが懐かしい。家族仲良くしてほしいね。





## 竹村 いし子 さん（大原町） 100歳

- ①何でも食べるけど、なすの漬物が大好きです。
- ②47歳から「自分も何か持っているものがあつたほうが良い」と思い、習字を習って50歳から習字教室をはじめました。車の免許も50歳の時に取って運転は楽しかったけど「危ない」と感じたので96歳で返納しました。ヨガもその頃まで続けていました。本も読むし、いろいろやってたからよかったのかな。
- ③大町市の講座で初めて藤田湘子先生に俳句を習ったときに目の前がパッと開け明るくなった気がしました。
- ④歩けなくなると困るので、天気の良い日は自宅の周りをシルバーカーを押して散歩しています。
- ⑤コロナ禍でも俳句で頭がいっぱいです。こんな気持ちを詠んでみました。  
「長生きも 面倒くさし 雲の峰」 翠苑
- ⑥終戦の時、大阪から大町に戻ってきた。大町は気候や水も良く、大好き。特に今住んでいる大原は日本一良いところだよ。



## 丸山 房子 さん（不二塚町） 101歳

- ①好き嫌いなく何でも食べます。
- ②小学校、高等小学校を卒業し、松本師範学校で5年寮生活をし、卒業後は平小学校で教員になりました。そろそろ戦争が始まりそうな時代でした。寮で仲間と規則正しい生活をしたり、たくさん勉強した。この期間に身に付いた生活習慣が今につながっている気がします。
- ③いつも楽しかった。若いころは夫の影響で、鹿島槍ヶ岳、爺ヶ岳、白馬岳、針ノ木岳等に登山によく行った。でも退職後に学生時代の友人と旅行できた頃が一番楽しかったかなあ。
- ④「足ふみ運動」と「読むこと」を毎日しています。文藝春秋も毎月読むし、大系タイムスと朝日新聞を毎日読んでいます。
- ⑤ベトナムにいる孫とLINE電話で話はしているけれど、2年位会えていない。早くコロナが収まって会えるといいなと思います。
- ⑥若い人たち、コロナに負けず頑張ってください。



### 表紙の記事

## ふだんのくらしのしあわせ絵手紙

思わず“ほっこり”するような心のこもった絵手紙がご自宅に届きます。ボランティアさんからの絵手紙を希望される方は下記までご連絡ください。

- 対象者 一人暮らしの方、高齢者、介護をされている方など、市内にお住まいの方
- 申し込み先 大町市社会福祉協議会 ☎22-1501  
お名前、住所、性別、年齢等をお伝えください。



希望者  
募集中!

# 赤い羽根共同募金運動が 始まります！

募金活動期間  
10月1日  
～  
12月31日

この運動は毎年、大勢の皆さんにご協力いただいております。  
昨年は、**8,071,664円**の募金をいただきました。  
今年は、**8,702,000円**を募金目標額とし、  
ご協力をお願いすることとなりました。



地域で行われる高齢者や障がい者の交流事業や  
子ども育成事業への助成などに活用されます。

## 募金をするにはこんな方法があります！

### 戸別募金

自治会を通じた募金

### 職域募金

お勤めされている職場での募金

### 学校募金

小・中・高校  
での募金



### 募金箱

以下の施設に募金箱があります

●平、常盤、社公民館 ●大町、八坂、美麻総合福祉センター



## 安心・安全なまちづくり活動事業

昨今、日本各地では自然災害が多発している中、災害の備えを地域で行うことが重要となってきました。  
その備えに対して配分する事業です。

### 《配分対象事業及び対象団体》

#### ◆対象事業

- ①避難所用物品整備事業  
発電機、テントセット、投光器、投光器スタンド、炊出用釜、発電式ラジオ、ヘルメット、ポータブルアンプ、マイクセット等
- ②負傷者・要配慮者等移動用物品整備事業  
担架、車椅子、リヤカー等
- ③救命物品整備事業  
AED、救急セット、救助用工具等
- ④避難誘導用物品整備事業  
メガホン、無線機、ポータブルアンプ、マイクセット

#### ⑤防災物品保管庫整備事業

防災物品保管庫倉庫(物置)

①～⑤の事業メニューのいずれか1つとし、それぞれ事業メニュー内にあげる物品のみ対象

#### ◆対象団体

会則等を有する非営利団体で1年以上の活動実績のある住民組織

※過去に本配分を受けている団体は対象外

申請締切：11月19日(金)まで

申請・問い合わせ先：大町市共同募金委員会事務局  
(市社協内) ☎22-1501



## ラベンダーボランティア募集

野平産のラベンダーをカットして、癒しの匂い袋を作っています。  
自分のために1つ。あとは誰かを癒すために。

- 日 時 金曜日 13:00～15:00
- 場 所 大町市総合福祉センター エントランス
- 連絡先 TEL 22-1501までご連絡ください。

お家で  
ボランティア  
でも結構です。

一人で悩むよりもまず相談！  
お気軽にご相談ください

# 社協の相談事業

事前予約にご協力ください ☎ 22-1501 (大町市)

## 心配ごと相談・司法書士相談

日々の暮らしの中の大小の悩み事について、解決の糸口を相談者とともに見出ししていく相談窓口を開設しています。複数の相談員で相談に応じますので、お気軽にお電話ください。

## 大北地域心配ごと相談日程 10月・11月

	期日	時間	内容	担当者	会場	問い合わせ		
10月	10月11日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501		
		13:00~15:00	司法書士相談	司法書士				
	10月25日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員				
		13:00~15:00	司法書士相談	司法書士				
	10月12日(火)	13:30~15:30	なんでも相談	心配ごと相談員			やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	10月26日(火)							
10月6日(水)	13:00~15:00	生活全般 行政相談 結婚相談	民生児童委員 行政相談員 結婚相談員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000			
10月13日(水)	13:00~16:00	心配ごと相談	司法書士 人権擁護委員 民生児童委員	白馬村保健福祉 ふれあいセンター	白馬村社協 ☎72-7230			
11月	11月15日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員	大町市 総合福祉センター	大町市社協 ☎22-1501		
		13:00~15:00	司法書士相談	司法書士				
	11月29日(月)	13:00~16:00	心配ごと相談	心配ごと相談員				
		13:00~15:00	司法書士相談	司法書士				
	11月9日(火)	13:30~15:30	なんでも相談	心配ごと相談員			やすらぎの郷	池田町社協 ☎62-9544
	11月30日(火)							
11月10日(水)	13:00~15:00	生活全般 子育て・結婚相談	民生児童委員 結婚相談員	ゆうあい館	松川村社協 ☎62-9000			

## 長野県・大町市生活就労支援センター 「まいさぽ大町」

生活や就労でお困りの方の相談窓口を開設しています。

**開設日程** 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)  
8:30～17:30

## 日常生活自立支援事業

障がいや高齢により、ご自身で判断することが難しく、日常生活や財産管理でお困りの方。社協が金銭管理を含めた日常生活のお手伝いをします。

**相談日** 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)  
8:30～17:30

## 大町市社協「法人会員」にご協力お願いいたします

社協が目指す「誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくり」の実現に向け、企業や事業所等の法人の皆さんにもご支援いただき地域福祉を推進します。

- 法人会費 1口5,000円
- 納入方法 ご賛同いただける企業、事業所は、当会までご一報ください。

## ふれあいの窓 善意の寄附をありがとうございます

- 【現金】 匿名 .....10,000円
- 【物品】 大北地区労働者福祉協議会.....米、レトルト食品ほか147品  
十日町小地域福祉ネットワーク「つくしの会」.....インスタント食品、缶詰ほか113品  
匿名 .....米 630Kg

【使用済み切手等】 匿名多数

敬称略 7月16日～9月15日受け付け分

## 子育て支援

### ほっとスペース 小中学生、高校生、大人まで どなたでも参加できます

「一人で勉強する気でないー」「ちょっとわからないところがあるんだけど…」  
1人でも親子でも友達と一緒にでも参加OKです。宿題や勉強をしにきませんか？  
おやつもあるよ！気軽にご参加ください。

一緒に勉強して  
くれるボランティアも  
募集中です！

- ◆日時 10月16日(土)・30日(土)、11月13日(土)・27日(土) 各日13:00~15:00
- ◆場所 大田市総合福祉センターエントランス ◆持ち物 宿題・水筒・マスク
- ◆主催 つくしの会(太谷優子・平林みえ・吉岡博子)



### こども応援プロジェクト

新型コロナウイルスの感染拡大により家計に深刻な影響が出ているご家庭が増えています。  
フードバンク信州では、小学生の家庭で家計が厳しい世帯に食料をお送りするプロジェクトを実施します。

- ◆問合せ先 認定特定非営利活動法人フードバンク信州
- ◆連絡先 TEL 026-219-3215 FAX 026-219-3216  
e-mail info@foodbank-shinshu.org HP <http://foodbank-shinshu.org/>

## 障害福祉サービス事業所

### 焼き芋の販売がはじまります！ ひまわりの家

- ◆初売り 11月1日(月) 10:00~15:00 以降は火曜日と金曜日 10:00~15:00  
※予約いただければご用意しておくこともできます



### かき取り隊！ ～柿取り手伝います～ すずらん

お庭に育った柿取りのお手伝いをさせてください。そして、一部をご寄付いただければ、干し柿にして福祉センターで販売します。売り上げは作業工賃にさせていただきます。

「うちの柿取ってもいいよ！」という方がいらっしゃいましたら下記担当までご連絡をください！

- ◆連絡先 TEL 26-3870 すずらん 担当：桑澤

## 地域づくり

### 雪かき支援員募集 有償のボランティアです。

- ◆報酬 30分につき500円 ※除雪機を使用した場合は、30分につき500円を加算します。
- ◆内容 あらかじめ担当のお宅を決定し、降雪時、担当のお宅から直接支援員へ連絡があった場合に除雪を行います。  
※応募いただいた方には、11月中旬ごろに説明会を開催します。
- ◆申込先 大田市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL 22-1501



### コットンを使ったワークショップに参加しませんか？

コットンサロンは地域の居場所。綿花を使って簡単なものづくりに挑戦しませんか？

- ◆開催日時 10月5日、12日、19日、26日 火曜日 13:00~15:00
  - ◆場所 大田市総合福祉センター前 ◆材料費 100円~300円(マグネットやリース等)
  - ◆主催 コットンの会 ◆連絡先 TEL 22-1501
- ※北アルプス国際芸術祭 2020-2121パートナーシップ事業



「社協 おおまち」へのご意見、ご希望、投稿など、皆さんの声をお寄せください。

〒398-0002 大田市大町1129 大田市総合福祉センター内

編集・発行：社会福祉法人 大田市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL22-1501 FAX22-7071

<http://www.omachishakyo.org/> E-mail [soumukikaku@omachishakyo.org](mailto:soumukikaku@omachishakyo.org)