さと通信

令和８年１１月１日

全戸配布

23 号

令和８年９月１７日(木)に第２２回里山辺地区「福祉を語るつどい」が里山辺公民館で開催されました。今年度は**【傾聴と回想法～耳を傾けて、懐かしい写真から思い出を振り返ろう～】**の講演会を松本市社会福祉協議会地域福祉課の臼井崚多氏（里山辺地区担当）にお話いただき、約７０名の参加者が「傾聴と回想法」について学びました。

傾聴について　・・・共感が大切。ことば(事柄)よりもこころ・気持ちが重要
あくまでも相手との対等な関係から傾聴をおこなう
最後までさえぎらずに人の話を聞く

※傾聴とは、相手の話に耳・目・心を預けて共感しながら理解するコミュニケーション技法です。

回想法について・・・思い出を語ることで精神的な安定を図る
気持ちの安定やコミュニケーションの活性化に繋がる
高齢の方や子どもにも有効

今回の回想法で見た写真です。
皆さんの記憶の中に思い出がありますか？

お城に遊園地が!!　今ではビックリですね。

松本城・児童遊園地の乗り物
（昭和 57 年）
写真提供:山本弘 様(田川地区)

開催初期の松本ぼんぼん
（昭和５０年代前半）

第１回は、昭和５０年８月。参加した方もいるでしょうか！
♪ぼんぼん
松本ぼんぼんぼん♪

写真提供:旧山辺学校校舎
（山辺学校歴史民俗資料館）

平成４年９月
天皇皇后両陛下行幸啓
「沿道で拝見しましたよ！」と参加者

写真提供:旧山辺学校校舎
（山辺学校歴史民俗資料館）

ザ・昭和の部屋!!
テレビにステレオ、ポット、壁にはペナント

『福祉を語るつどい』
参加者のアンケートから

- **傾聴の深い意味まで知れて良かった。**
- **写真をきっかけに周囲の方とも話ができた。**
- **回想法で昔の写真を見ることで胸がわくわくした。**
- **今回の内容を町会単位で実施できるといい。**
- **初めて参加したが非常に興味深かった。**
- **「つどい」自体がマンネリ化している感がある。**

他にもたくさんの感想をいただきました。
ありがとうございました。

旧山辺学校校舎は、入館無料です。他にも写真が展示してありますので足を運んでみてください。

皆で歌う「歌声喫茶」～介護予防講座～　が好評です

今年度、歌声喫茶が奇数月の定期開催となり、有志グループ「歌いましょ」の5人が運営をしています。演奏を小松町会の三ツ井千恵子さんにお願いし、毎回15曲ほどを歌っています。歌声喫茶がきっかけで数年ぶりに再会した方や、歌うことで当時を思い出し懐かしむ参加者もいて、皆さん大きな声を出して楽しんでいます。

申し込み不要です。懐かしい歌を一緒に歌いませんか！

演奏者の三ツ井千恵子さん
お話も楽しい！
歌のリクエストもできます

懐かしい歌を歌うと当時を
思い出しますね
飲み物、お菓子が無料です

演奏者の三ツ井さんと一緒に
有志グループ「歌いましょ」の
5人はチームワークもばっちりです

これからの開催は 11/27(金)、1/29(金)13時30分～　里山辺公民館大会議室を予定していますのでご参加ください。詳しくは回覧をご覧ください。

地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

家のそばで体操できればなぁ

高齢の父母が心配なんだけど

地域の皆さんと
一緒に考えて取り組みます。
「あったらいいな！」
を共に考え、つくりましょう。

仕事はリタイアしたけど、地区で何かできるかなぁ

地区生活支援員の事務所は、地区地域づくりセンターです。「どうなっているんだろう」という小さな疑問も下記の問い合わせ先にお尋ねください。

【お問い合わせ】
里山辺地区地域づくりセンター
電話：32-1077
直通電話：070-8684-8035
地区生活支援員　野澤好子

生活支援員
さとちゃん