



つなぐくん こころちゃん



助け合い 起こし すざか

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



「避難所運営体験ゲーム」で災害研修！

- P2 ・ 正副分団長会議・研修会「一日赤十字」開催
・ お元気メールで交流
- P3 ・ 赤い羽根共同募金 贈呈式
・ 太子町サロン開催
- P4 ・ いきいき外出 お花見
- P5 ・ 子ども服リユース
- P6 ・ ボランティア連絡協議会活動紹介
- P7 ・ サマーチャレンジボランティア2024
・ 地域ささえあい型事業ボランティア養成講座
- P8 ・ 社協情報掲示板

5/18、赤十字奉仕団員研修会で避難所運営体験ゲームを体験しました！

災害は突然やってくる！

テーブルごとに避難所を運営し、「受付場所はどこがいい？、掲示板はどこに設置する？」と悩んでいる間に、ゲーム内では被災者がどんどん避難してきます。皆さん立ち上がって、一生懸命考えて、もう大忙し!!充実した時間を過ごしました！

地域で開催いただける方は、社協までご一報ください！

(関連記事P2)

2024 6



社協は社会福祉法第109条に規定された地域福祉を推進する団体です。
社協が実施する様々な福祉事業は、皆さまからの社協会費と共同募金が主な財源です。

再生紙を利用しています。



須坂市赤十字奉仕団

正副分団長会議

研修会「一日赤十字」を行いました



日赤須坂市地区では、5月18日にメセナホールで赤十字奉仕団代表者を対象とした会議と研修会「一日赤十字」を開催しました。日赤長野県支部 堀込明紀氏の講演後、避難所運営体験ゲームを体験。避難者の年齢、性別、国籍などが異なる内カードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、様々な出来事にどう対応していくか、疑似体験していきます。



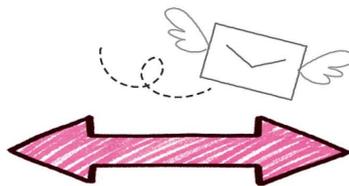
最後に、堀尾副委員長から、能登半島地震の被災地での炊き出し報告があり、研修会を通して参加者約90名が防災のために自ら出来ることを真剣に考え、災害時の対応を学びました。

日赤須坂市地区では、炊き出し訓練や救急法、健康生活支援講習など各種講座を用意しています。防災訓練の他にも、イベントや子ども会などでも活用出来ます。どうぞお気軽にお声かけください。日赤須坂市地区（須坂市社協 助け合い起こし推進係内）026-214-2994

お元気メール

『心温まるお手紙で高齢者を笑顔に😊』

“ひとり暮らしのおじいちゃん、おばあちゃんに元気を出してもらおう”と、相森中学校の福祉委員25名が書いてくれたお手紙を、配食サービスや生きがいデイサービスの利用者さんへお届けしました。そして利用者さんからも1人1人へ、お返事を書き交流しています。



手紙でつながる
地域のやさしい世代間交流



前向きな姿がたくさん伝わって、明るい気持ちになれたわ



「最近朝と昼の温度差が大きいので、お体気を付けてお過ごしください。私は自分の夢に向かって努力しています！」
「受験生となり、中学校最後の1年悔いのないように生活していきます」など…相手を敬い思いやる言葉を添えて。

中学校は将来の夢や希望をしっかりと決めて努力する時ですね。勉強も遊びもありっただけ楽しんで下さい!!
私は8月に90歳になります。中学の思い出は受験勉強より同級生と山や川へ遊びに行った時のことばかりです。思い出が楽しいから淋しい日はありません。



赤い羽根共同募金感謝状 & 目録贈呈式開催しました！



日頃より、赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございます。

昨年度の赤い羽根共同募金で高額（大口）の寄付をいただきました4団体に長野県知事・長野県共同募金会会長からの感謝状を贈呈しました。

☆県知事感謝状

オリオン機械(株)工友会・須坂市役所職員一同

☆県共募会長感謝状

須坂市連合婦人会・須坂やすらぎの園

また県共同募金会では、地域の皆様からの募金を財源に、「安心・安全なまちづくり配分事業」として、地域へ災害用物品の購入を支援しています。発電機や投光器、AED等が整備される予定の各町へ目録贈呈式もあわせて行いました。今後も、赤い羽根共同募金を地域で有効活用いただけるよう努力してまいります。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



☆安心・安全なまちづくり配分事業目録贈呈

上町・本上町・立町・高橋町・大谷町

本郷町・小河原町・村山町・福島町

幸高町・望岳台・旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト

「5/14太子町サロン」開催しました (^^)

この日は歯科衛生士の坂田さんの口腔のお話から始まりました。「皆さん、“オーラルフレイル”って聞いたことありますか？フレイルという言葉は良く耳にしますが、その口腔版です。口内の健康状態の低下が身体全体の機能低下にもつながる、つまり…心身のフレイル予防と同じくらい大切なことです。」と教えていただきました。 ※フレイル=健康と要介護の間の虚弱な状態



桃太郎さんの歌に合わせて
身体をのびのび~♪

その後は、民生委員さん指導の下、手遊びをしました。「この振り覚えたい！」と皆さん笑顔で元気に体を動かしていました！身体も気持ちもほぐれる、とても楽しいサロンでした(^_^)



一部ご紹介
唾液マッサージを



①耳の前をくるくるマッサージ



②あご骨を指で挟み込むよう指圧しながら奥から前へマッサージ



③あご裏を親指2本で指圧マッサージ



いきいき外出 春爛漫 笑顔爛漫♡



高齢、障がい、ひとり暮らし、いろいろな理由で、普段なかなか外出の機会がない皆さんと、ボランティアの皆さんでお出かけに行く事業が「いきいき外出事業」です。今年度、最初の行き先は、お花見!地元須坂のお花見スポット 臥竜公園へ3日間行ってきました♪なんとなんと、タイミングも良くどの日も超快晴!桜も満開!圧巻でした (*^^*)

ボランティアさんあつてのいきいき外出事業。
付き添いや車の運転ボランティアさん、
一緒にお出かけしてみたい参加者さんも年中、募集しております!
お問い合わせは社協まで♡(Tel026-214-2994)



子ども服 リユース

思いが詰まった品が
次の誰かの笑顔へ



子ども服リユースとは…
着られなくなった服などを、
必要な方へつなげていく取り組みです。
今あるものを大切に、楽しく豊かな
子育てができる地域づくりを目指します。



開催情報

- 日 時 毎月第2木曜・第4火曜日（7月～・変更の場合あり）
①10:00～ ②11:00～ ③12:00～ ④13:00～
- 会 場 社協2階（駐車場は旧越家住宅駐車場をご利用ください）
- 申込先 026-214-2994（社協 助け合い起こし推進係）
- その他 事前予約制・月に1回のご利用でお願いします

社協ホームページ
Instagramでも
ご確認できます！



★ おすすめポイント

- # 誰でも参加OK
- # 完全無料
- # 乳幼児から160cmサイズ
- # 季節に合わせて用意
- # 靴やおもちゃ、絵本もあり
- # 親同士のつながり
- # 衣替え服持ち込み



おゆずりください

わが家の「使わなくなったモノ」は
誰かの「ほしいモノ」かも…
チャイルドシート、ベビーカー
自転車、折り畳みジムなど
まずは、お問合せください



ボランティア活動

リユースは、様々なボランティアさん
のご協力で開催しています。

- * 開催日に向けて服の仕分けや季節ごとの入替え
- * リユースできない服は、カットして施設で再利用
- ◆ 私たちと一緒に活動しませんか。



5/16

音、ことばを通してこころとこころをつなぐ
『絵本サロン♡ CocoRo』さんの読み聞かせ会



「ろうそくポン！」の手遊びから始
まると、お子さん達の目がキラキラ。
かわいい絵本や紙芝居をいくつか読ん
でいただき、親子で心豊かな楽しい時
間になりました。

音楽



【2024年度 須坂市ボランティア連絡協議会】活動紹介

須坂市ボランティア連絡協議会（通称：ボラ連）は、『共に生きる福祉の地域づくり』に賛同するボランティア団体・個人・当事者・福祉施設・学校等で組織され、現在63団体が加盟しています。イベントの開催、地域活動や福祉事業への参加など、活動を予定しています。

事業計画



- | | |
|--|--|
| <p>(1) 須坂カタカタまつりへの参加
開催日：7月20日（土）</p> <p>(2) 第40回ふれあい広場の開催
【加盟団体による販売と第40回記念
開催として講演会を行います】
開催日：10月5日（土）
場 所：メセナホール
■辻井いつ子氏講演会
〔講演会の詳細は、
後日お知らせします。〕</p> | <p>(3) ステップアップ研修会
【他市町村とのボランティア交流等】</p> <p>(4) ボランティア市民活動交流集会の開催
【ボランティア活動者と市民の交流の場】</p> <p>(5) ごみ拾いボランティアの実施
【誰でも参加できる地域の美化活動】</p> <p>(6) ボランティア講座等の後援と参加協力</p> <p>(7) ボランティアセンターを拠点とした連携</p> <p>(8) ボランティア情報の提供</p> <p>(9) 国・県ブロックのボランティア研究集会等への参加</p> |
|--|--|



須坂市ボランティア連絡協議会加盟団体

長野県在宅看護職 信濃の会 須高支部	須坂市民生児童委員協議会・福祉課	須坂市保健補導員会
須坂市子ども会育成連絡協議会	須坂市児童青少年育成委員会	須坂市連合婦人会
須坂市赤十字奉仕団	ガールスカウト長野県第1団	須坂ライオンズクラブ
(一般社)須坂青年会議所	須坂ロータリークラブ	朗読ボランティア 須坂あかりの会
須坂手話サークル	須坂市民協OB会	明老会
星の会グループ	外出ボランティア あしの会	ファミリーサポート稚児百合
信州須坂町並みの会	須高子ども劇場	シルバー人材センターみつば会
支え合いサロン	信越花俱樂部	れんげつつじの会
蔵の町すざか昔を語る会	傾聴ボランティア 心耳の会	須坂エクササイズ健康体操の会
すいせんマジックサークル	翠翔会	須坂市旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト
キラキラぱ～く	NPO法人 P・Kパラダイス	個人ボランティアグループ
(一財)須坂市身体障害者福祉協会	須坂市手をつなぐ育成会	須坂市精神障害者家族会 ときわ会
須坂市認知症の人と家族の会 まゆの会	(社福)総合福祉施設 須坂やすらぎの園	親子通園施設 くれよん
指定障害福祉サービス事業所 ぶどうの家	NPO法人 すざかの風 (ピアハウス)	(社福)夢工房福祉会
(社福)育護会 さくらの杜 育豊	(社福)育護会 須坂技術学園	(社福)りんどう信濃会 須坂悠生寮
須坂市生涯学習推進課	障害者サポートクラブゆめ	NPO法人 宅老所 赤とんぼ
(社福)すこう福祉会ワークハウスわらしべ	社会福祉法人 グリーンアルム福祉会	医療法人 公仁会 とどろきグループホーム
宅幼老所 なずな豊丘	特定福祉法人まいペーす福祉会	NPO法人STARS
NPO法人 信州能力開発ネットワークgreenBASIS	須坂市立須坂支援学校	須坂市立常盤中学校
須坂市立相森中学校	須坂市立墨坂中学校	須坂市立東中学校
長野県須坂高等学校	長野県須坂東高等学校	長野県須坂創成高等学校



サマーチャレンジボランティア2024

参加者
募集中

「ボランティアをしてみたい…」「将来、福祉の仕事に就くために施設で体験してみたい…」
そんな“してみたい…”気持ちを解消しませんか。

ボランティア活動メニューの中から自分がやってみたいことを選び、活動日を決めます。

体験期間 **7月22日(月)～8月31日(土)**

体験先 高齢者・障がい者施設、児童センター・クラブ
保育園・幼稚園、ボランティア団体・企業等

対象者 高校生以上、社会人の方も大歓迎!

参加費 350円(ボランティア活動保険代)
※同種保険加入者は不要

申込期間 6月20日(木)～7月10日(水)

申込方法 右のQRコードまたは、
電話(026-214-2994)にてお申込みください。

その他 ・個別事前説明会：7月16日(火)～26日(金)
・個別報告会：9月中旬頃



須坂双葉幼稚園で
子ども達と遊びました



悠々オアシスと一緒に
歌をうたいました



受講者募集!!

「住民同士の支え合いによる生活支援」
に関心をお持ちの皆様

地域ささえあい型事業ボランティア養成講座

教習中



「住民同士の支え合いによる生活支援」とは!?

日頃の買い物・通院支援、電球の交換、話し相手など、地域で支え合う活動です。助けが必要な方が、助けていただいた方へ、少しのお金(30分400円程度)をお支払いする仕組みです。

旭ヶ丘地区では「助け合いの会」として、令和5年よりスタート!

社協では他の地域においても、この支援の輪を広げたいと思っています。ぜひ皆さまの優しい支援の手をお貸しください。

今回の講座では、買い物や通院支援に備えた運転技術や安全運転講習はもちろん、高齢者の心と体についても学びます。

対象者

- ・74歳以下の普通免許をお持ちの方!
- ・地域の助け合いに興味がある方!
- ・安心して住み続けられる須坂市を守りたい方!

日	時間	内容	場所
1	6/26 13:00～16:00 (受付12:30～)	・高齢者の心と体について ・「安全運転講習」 ～基本的な安全運転の知識を 学びましょう～	須坂市社会福祉協議会 2階大会議室
2	6/27 または 6/28 午前または午後の2時間 調整の上後日連絡します。 都合の良い日をお選びく ださい。	・参加体験型安全運転講習 ～実際に教習所で車を運転を していきましょう～	ドリームモータースクール須坂 須坂市墨坂南2-16-1 TEL026-245-1574

参加者無料 定員20人 締切：6月17日(月)



←申込みはこちら

社協情報掲示板

非常勤職員（パート）を募集します

※任用1年以内（更新有）

職種	業務内容・給与等	応募資格
施設管理職員	●老人福祉センターにおいて施設の環境整備（施設内清掃等）、運営管理を行う業務 就業時間 8：30～17：15 週5日勤務シフトによる 時給1,020円 交通費 2 km以上105円	・普通自動車運転免許 （定年年齢70歳）

※詳細については、お問合せください。 庶務係 026-214-2997 担当 小林



清水重徳の
おすすめレシピ

レンジで簡単♪ やみつき！無限ピーマン



「あと一品ほしい！」時やお弁当のおかず、ラー油や七味をプラスしてピリ辛味に、ぜひお試しください！ピーマンから水分が出るため先に温めた方がGOOD。ピーマンが苦手なお子さんにもおすすめ♪



<つくり方>

- ① ピーマン4～5個を縦半分に分けて種を取り、5mm程度薄切りにする
- ② ふんわりとラップをして500wで3分加熱
- ③ ツナ缶1缶のオイルを切り、ゴマ油適量、ガラスープ顆粒小さじ1、塩こしょう適量をピーマンが温かいうちにボウルで混ぜ完成！！

にこにこサロン

6月25日(火) 13:30～

オカリナの演奏会『カモミール』 社協2階 参加費：100円



社協ホームページも
ご覧ください！

献血情報

6月7日(金)

受付会場：須崎市社会福祉協議会
受付時間：13:00～14:00



ご予約はこちらから→



予約制
秘密厳守

まいさぼ須坂

電話：026-248-9977

日常生活の悩み・法律に関する心配ごと無料相談

①生活の自立を目指す方のための就労相談など

相談会場	相談日	相談時間
まいさぼ須坂 (ショッピングセンター内)	月曜日～金曜日	午前9時～午後5時

②弁護士による法律に関する相談（完全予約制）

相談会場	相談日	相談時間
須崎市生涯学習センター (旧須崎市中央公民館)	6日(木)・20日(木)	午後1時～4時 お一人20分以内

結婚相談所(無料・完全予約制) 電話:026-214-1026

相談会場	相談日	相談時間
須崎市社会福祉協議会	2日(日)・16日(日)	午前9時～12時

子ども服リユース

6月6日(木)・21日(金)

7月11日(木)・23日(火)

10:00～14:00 社協2階

※予約制 026-214-2994

※1人月1回のご利用でお願いします



あたたかなご厚志に
感謝いたします。

○匿名様 タオル多数
○匿名様 肌着・靴下等多数
…4月15日～5月14日受付分です…

ご意見ご要望をお寄せ下さい。 ☎(026-214-2994)・FAX(026-246-0054)・メールアドレス(tasukeai@suzaka-shakyo.jp)