

地域食堂に行ってみよう!

- P2 ・ 地域食堂に行こう!!
- P3 ・ 助け合い推進大会開催
- P4 ・ 赤い羽根共同募金報告・御礼
- P5 ・ ママのためのヨガ体験会
・ 本郷町日赤奉仕団 講習会
- P6 ・ 成年後見支援センターについて
- P7 ・ 高畑町ふれあいサロン
・ ボランティア保険受付中
- P8 ・ 結婚相談所 閉所のお知らせ
・ 社協情報掲示板

須坂市内に地域食堂が増えています！
 地域子どもたちに美味しいご飯を食べて欲しい
 と思っている人！ 自分の料理の腕を活かしたい人！
 勉強する学生を応援したい人！…
 皆さんのいろいろな思いがまとまり、地域に様々な
 地域食堂や子ども食堂が生まれています。
 皆さん、地域食堂に行ってみましょう！
 ※関連記事2ページ

2025 3



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。

特集

最近オープンした須坂市の“地域食堂”

Everyone's dining room
Let's all go together!!

地域食堂に行こう！！

地域食堂とは、子どもや高齢者、生活困窮者など、さまざまな世代や立場の人を対象に食事を提供する食堂の総称です。地域の人々が集い、つながる居場所としての役割を担っています。■食品寄贈も募集中■

すざか地域食堂

エール
地域交流拠点 Aile(立町)

【協力金】中学生以下無料/高校生100円/大人300円
【開催】3/8(土)29(土)、4月以降毎週土曜日(予定)
11:30~18:00

「地域交流拠点 Aile」の施設コンセプト:いろいろな世代の人が遊びに来て、交流できる場所(須坂市1457-7)



かーちゃんたち



温かいごはんを囲んでおしゃべりしよう！

料理の得意な、かーちゃんたちを中心に、子どもたちも温かい、健康的なごはんを食べて欲しい！たくさん笑顔をこぼして食べてほしい！と有志で立ち上がった団体です！

地域のおじーちゃん、おばーちゃんまで誰でもホツとできる憩いの場になるよう、子ども食堂ではなく『地域食堂』と名づけました！毎回のメニューは来てのお楽しみ♪料理がちよ〜得意なかーちゃんたちが腕によりをかけて作ります！

新しい地域食堂が活動を始めました！



大雪なのに満員！



お友達や近所さんを誘って気軽に食べにきてね！😊

須坂みんなの食堂

クラブ
あっぱさいくる蔵部(日滝)
【協力金】高校生まで無料/大人300円
【開催】第4金曜日 17:00~20:00



トマ子さん(主催者)

日ごろ頑張っているみんな！少しでも楽ができますように！

誰が来てもいいから“みんなの食堂”だよ！



地域のみなさま

今日のごと 今月のごと みんなに話そう！



遊び場

★遊び場★
卓球、ビリヤード、レトロな遊び道具、ピアノ、お絵かき&塗り絵、麻雀など！

2023年12月から定期開催してきた“みんなの食堂”が、食事支援+αを考え、「あっぱさいくる蔵部」(日滝地域公民館となり)に移店！遊び場もある新たな居場所としてリニューアルオープン！

令和6年度助け合い推進大会

2月15日(土)メセナホールで地域における助け合いの推進を目的に「助け合い推進大会」を開催しました。

【オープニング】

今年度は、「佳子先生とゆかいな仲間たち」による健康体操から幕があきました。

椅子に座ってできるストレッチと「長生きサンバ」の曲に合わせて会場全体でいいお顔!!



「これだけでできれば須坂の市民はいつまでも元気!」と奥先生からもお墨付きをいただきました。

【表彰式】(敬称略)

助け合い推進貢献者

誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めるために、率先してお互い様の活動を継続している功績が顕著であり、助け合いの環境づくりに寄与したことが認められる方

- ・高野 範子
- ・三木 元子
- ・羽生田 修
- ・本郷町ふれあいサロン
- ・マージヤンを思い出す会

社会福祉事業功労者

永年に渡り民間社会福祉施設・団体の役員として、すぐれた功績のあった方

- ・檀原啓一郎
- ・河野 貴宏
- ・荒木 陽子
- ・中澤 誠一
- ・宮崎 隆司
- ・高野 克枝
- ・小林 勇
- ・勝山 祥典

社会福祉事業協助者

社会福祉事業のボラン

ティアとして10年以上活動しその功績が特に顕著であり、他の模範であると認められる方

- ・北澤 礼子
- ・ガールスカウト

長野県第一団

- ・須高建設産業労働組合
- ・旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト

模範介護者

在宅で、寝たきりまたは認知症の高齢者および重度身体障がい児者等の介護を5年以上(施設入所などで中断されている場合も含める)従事し、その介護が献身的かつ他の模範である方

- ・松橋きよ子
- ・和田 晴江



【講演会】

「須坂流」オレたちはどう生きるか!

「新時代の生き方・死に方講座」

講師 奥 知久 医師

「何かを始めることに年齢は関係ない。90歳を過ぎてから麻雀を覚えた高齢女性。百歳を過ぎた頃からだんだんと仲間がいなくなり、次の手段として、iPadで麻雀を始めました。たとえ足腰の衰えなど出てきても、人はいくつになっても順応する能力をもっています。」

「どんな良い医療を受けるかよりも、毎日をどう過ごしているか。人間はピンチで強くなります。どんどん助けて!」と試してみましよう!」とユーモアを交えた講演会でした。

参加者の感想

- ★日頃から、生きていく上で大切にしていることを伝える、受け取る。その語らいが「もしも」の時に役立つことを知りました。
- ★死・病気などをタブー視せず、皆で前向きに語り合える社会・町になれば素晴らしいと思います。
- ★人とのつながりがテーマの根底にしっかりと据えられていた。



赤い羽根共同募金

みんなで作くりあげたふれあい広場に！

皆様からいただいた募金は
誰かの笑顔に
なっています♡



みんなでお出かけ
自然と笑顔になっちゃう！
ボランティアさんありがとう。



子どもたちと一緒に、おじいちゃん
おばあちゃん笑顔いっぱい！



みんなで踊って
いろんなつながりできました！



子どもたち集まれー！
子どもたちの春・夏休みイベント実施！

2024(令和6)年度 募金総額 **8,704,489円** 集まりました！
ご協力 ありがとうございます！
(2025年2月15日現在)

今年度は、能登半島で地震に引き続き、豪雨災害発生。須坂市社協としても、被災地支援に取り組んでまいりました。皆さまから集まった共同募金は災害支援にも活用されております。

他にも、集まった募金は須坂市内の様々な福祉活動（高齢者福祉、市内福祉施設・私立保育園備品整備、市内学校の福祉教育、各町・各支部への助成など）に活用させていただいております。

上の写真は、実際に赤い羽根共同募金が活用された事業の一部です。

今後とも、皆さまからのあたたかいお気持ちを須坂市で有効に活用できるよう励みますので、赤い羽根共同募金へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



～子育てから離れ癒しの時間を～

Mama Yoga

ママのためのヨガ体験会



1月21日(火)社協2階にて、子育て中ママを対象にヨガ体験会を実施しました。
午前・午後ともに定員いっぱい20名の参加♪
ヨガでリフレッシュした後は手作りチャイのティータイムを楽しみました 🍵

ひととき無心になり、心も身体も解放してヨガを楽しむみなさんの姿はとても美しかったです！
お子さんたちが笑顔でいるために、まずはママが笑顔で！元気で！幸せでいて欲しいと思います。

タクミフィットネスくらぶ 藤瀬さん



ヨガ初体験！楽しかったです



➡子ども服リユースのお部屋で託児。ボランティアのベテランママさん達ありがとうございました。



＋ 本郷町日赤奉仕団 「健康生活支援講習」を受講しました！



毛布が着物みたいに
着られて暖かい！

ハザードマップ
確認しよう！

2月2日(日)、本郷町日赤奉仕団では、日赤から健康生活支援講習指導員を招いて講習会を開催しました。

健康生活支援講習とは、災害への備えや避難生活について、知って役立つ技術を学べます！

山が近い所、水に近い所など場所によって防災の仕方は変わってきますよね？実際にどんな備えをしたらいいか、みんなで話し合いながら考えました！

日赤では様々な各種防災講座を用意しています！
ご興味のある方は、社協（TEL：026-214-2994）までお問い合わせください！





自分ひとりではよくわからない！？

そんな時でも安心して暮らせるためにお手伝いします

須高地域成年後見支援センター

TEL:026-214-1027

～たとえばこんな時…ご利用ください～

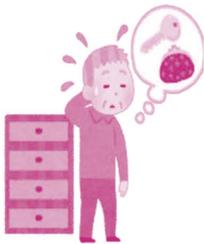


- 最近足腰が弱くなって一人で銀行に行くのが大変な方
- 入院中で銀行に行かない方
- 身体的な障がい一人で銀行に行かない方

金銭管理・財産保全サービス事業

社協と契約。社協が金融機関に届出後、ご本人に代わって金融機関を訪問し、預金の払戻をして生活費をお届けしたり、病院等の支払等をお手伝いします。

◆利用料 30分500円



- 福祉サービスの契約等が一人では不安な方
- 最近物忘れが多くなって、通帳や財布が見つからない方
- 認知症や障がい等で一人での判断に不安のある方

日常生活自立支援事業

社協と長野県社協と契約。定期的に福祉サービスの契約や日常生活の事務等を支援し、必要な方には通帳等の預かりや金融機関に届出後、預金の払戻しをお手伝いします。

◆利用料 30分650円+交通費1ヵ所30円



- 認知症・知的障がい・精神障がいと診断されている方で、一人で不動産の管理や収支の管理、税金の申告、遺産分割協議などが難しい方
- 悪徳商法などで必要でないもの買わされてしまう方

成年後見制度

家庭裁判所に申し立てる書類を用意します。申立て後、家庭裁判所が本人に適任と思われる後見人等を選任します。後見人等は財産管理や施設契約等をお手伝いします。

◆後見人等への報酬 家庭裁判所が決めます。

「知って安心！成年後見制度」出前講座やっています

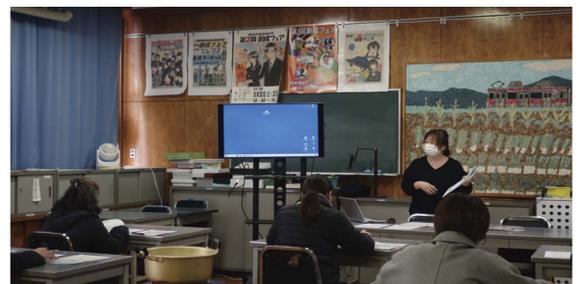


須坂市シニア連合会 人権学習会 参加者の声

- ☹️ : 子どもはいますが、遠くにいるので自分のことをお願いするのは難しい…家族と話し合っておきたい。
- ☹️ : いとこの後見人をやっています、身近な話です。

長野養護学校高等部すぎか分教室 保護者講話 参加者の声

- ☹️ 親 : 障がいのある子がいる、自分(親)がいなくなった後のことはあまり考えてなかった。話が聞けてよかった。
- ☹️ 先生 : 親が支援できなくなった時にどうしたらよいかを考える時間になりました。まだ先のように、もしかしたら明日かもしれないので、準備する大切さを学びました。





高畑町ふれあいサロン

フレイルの進行はくい止められる！

2月10日（月）高畑町公会堂で、男女18名が参加し、タオルを使い座ってできる20個の運動を教えてもらいながら元気に実践！されどタオル！皆さん「ふ〜」と言いながら、心地よく身体を動かしていました。

「ご自身が今フレイルかどうか」早めに気づき、運動・栄養・社会参加の3本柱を大切に、日々の健康に努めていきましょう！



タオルまたぎ
10回ずつ
結構疲れる〜



バンザイ体操



背中洗い

※フレイルとは、健康と要介護の中間に位置し、加齢とともに心身の活力が低下している状態

2025(令和7)年度 ボランティア保険 新規加入& 更新のお知らせ！

ボランティアをしてみようか悩んでる皆さん
まず「ボランティア保険」の加入を！
ボランティア活動の最初の一步です！



ボランティア活動保険

- ・ボランティア活動中のご自身のケガや賠償事故を補償します。
- ・補償期間はいずれも令和7年4月1日(中途加入の場合は加入日の翌日から)～令和8年3月31日

基本プラン：350円

天災・地震補償プラン：500円

ボランティア行食用保険

- ・行事における、主催者や参加者のケガや主催者の賠償事故を補償します。
- ・地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事における様々な事故に対する備えとしての保険制度です。※内容によって掛金が異なります。

福祉サービス総合保障

- ・在宅福祉や地域福祉などのサービスにおける、活動従事者のケガや賠償責任を補償します。

送迎サービス補償

- ・移送・送迎サービスにおける、利用者や運転者のケガを補償します。

ボランティア保険の申し込み、お問い合わせは
須坂市社会福祉協議会までご連絡ください！
「ボランティア活動をしてみたい！」という
ご相談もお待ちしております！

お問合せ ☎026-214-2994



2025年
4月1日から

「須坂市 結婚相談所」は 須坂市政策推進課が窓口になります。

県のマッチングアプリ登録支援を引き続き行います。

**須坂市社協結婚相談所は2014年10月1日に
開設しました。これまでに
カップル数323組、成婚数23組となりました！**

10年間ありがとうございました



須坂市結婚相談所で
出会い、結婚しました！
子どもも生まれ、毎日
幸せです♥

みなさんお幸せに

オンライン予約

3月25日（火）※3月は春服切替のため1回開催
4月10日（木）・22日（火）

社協2階 10:00～14:00 4回開催 各回10名
※オンライン予約制 お問合せ 026-214-2994



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



社協ホームページ
もご覧ください！

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 (須坂市社会福祉協議会2階) | 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 |
|----------------------------|---------------|---------------------|
| 須坂市生涯学習センター (旧須坂市中央公民館) | 13日(木)・27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 |
|------------|--------------|----------|
| 須坂市社会福祉協議会 | 2日(日)・16日(日) | 午前9時～12時 |

にこにこ(^)/サロン

3月25日(火) 13:30～15:00
社協2階 参加費：100円
コダファミリーによる楽しい演奏会

あたたかなご厚志に感謝いたします。
○神田 郁江様 食品多数
○匿名様 オムツ他多数
○須坂市立井上小学校様
コップでピンボール(手作り)
脳トレパズル よーしおくぞー(2個)
○堀内 駿様 文具多数
…1月15日～2月14日受付分です…