



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)

## 能登を忘れない！



## まだまだできることはあります。 皆さんの力が重要です！

- P2 ・能登災害ボランティア報告
- P3 ・漫才で笑って楽しく学ぶ！  
成年後見セミナー開催
- P4 ・日野小 国際交流授業  
旭ヶ丘小 ブラインドサッカー体験
- P5 ・車いす用自動車・車いす貸出します
- P6 ・おじいちゃんおばあちゃん料理教室  
・お譲りください  
・社協情報掲示板

2024年の元旦、誰もがこんな日に大地震が発生するとは思ってなかったのではないのでしょうか。

能登半島地震が起きてから1年3ヶ月が経過し、能登の皆さんは言っています。「能登を忘れないで…」須坂市社会福祉協議会では、チームながでん（ボランティアグループ）と協力しながら継続して現地へ支援に行っています。

テレビのニュースで見る能登と、現地で見て、聞いて、感じる能登は全然違います。

能登を忘れない。今後も継続した支援を続けていきたいと本気で感じています。

[P2：活動の様子掲載]

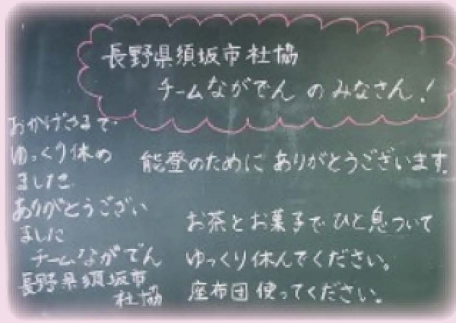
# 2025 4

# 絆



## 能登災害ボランティア活動報告！

須坂市社会福祉協議会は、チームながでん（ボランティアグループ）と個人ボランティアの皆さんと協力しながら能登半島地震豪雨災害発災後から、12回にわたり災害ボランティア活動に行ってきました。下記の記事は、直近の2025年2月21日～23日に行ってきた際の活動報告&チームながでんさんのご紹介です！



今回は、石川県穴水町下唐川地区集会所に宿泊させていただきました。夜中の3時過ぎに現地に着いたのですが、下唐川の区長さんは暖房と電気をつけながら待っていてくださいました。「なんてあたたかい方なんだろう…」



朝起きると、外は大雪…  
予定していた輪島市門前での活動は大雪の影響により中止に。急遽、区長さんへ相談すると「雪かきをしてもらえないか」と依頼あり、みんなで協力して雪をかきまくりました！住民の皆さまは、みるみるなくなる雪を見てホッとした様子、恩返しことができました！



区長さんから、発災直後は下唐川地区も甚大な被害を受け、そこからの復興はすごいものだったとお話いただきました。地区内の重機に詳しい人、水道関係に長けている人、そういった人たちをわかっている区長さんは、みんなに役割を設け、より早い独自の復興を実現させました。

**「金銭や名誉ではなく、信頼できる友を持つことが  
幸せな人生を送る秘訣です」**

とアツく語る区長さんだからこそ！地区のみんなも立ち上がったのかもかもしれません！



下唐川地区の皆さんと懇親会で撮った1枚です！  
とっても素敵な写真ですね。  
災害ボランティアには、いろいろな出会いがあります。その出会いの一つ一つは本当にかけがえのないものばかりです。区長さんの親友の方がおっしゃっていた言葉が印象的でした。「地震が起きた1月1日を思い出すと、今でも涙が出てくる。涙が出てこない人はいないと思う。でも前を向かなきゃいけないし、そうじゃなきゃ今この時がもったいない。」その言葉には、被災したからこそ出てくる言葉の重みがありました。チームながでんの皆さんと、下唐川地区の皆さんの間には県を越えた大きな架け橋が、また一つ生まれました。

### 『チームながでん』ってどんなグループ？

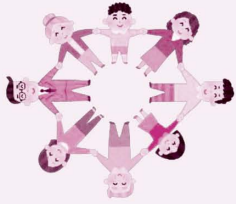
- ・2011年3月11日 東日本大震災発生
- ・2011年6月より長野電鉄旅行部が企画した宮城県の「復興ボランティアツアー」がスタート！
- ・2013年3月3日まで43回ボランティアツアー催行。1300人を超えるボランティアを東北の地へと運ぶ！
- ・誰ともなくこのツアーで出会った仲間を「チームながでん」と呼ぶように！
- ・現在もチームの活動は続き、全国各地で災害が発生すると集まる仲間たち。こんなにも仲間を大事に、フォローし合えるチームはなかなかいないのでは！
- ・毎年3.11前後には有志で、原点となる東北追悼・懇親会も実施しており今年も3月8日・9日に実施しました！東北の方々とは大変大きな絆が生まれています。



# 成年後見セミナー

## 「漫才で笑って楽しく学ぶ！成年後見制度」開催

3月1日(土) メセナホール



全国初の市民後見人芸人として活動中の青空一風・千風さんを招き、漫才で笑いあり、トークセッションで感動の涙あり…約200名の方と成年後見制度について理解を深めることができました。誰もが安心して最期まで暮らせる須高地域にしたいですね。



### 第1部

### 「もっと身近に成年後見」



講師：「成年後見漫才」漫才師 青空一風・千風さん

第一部では、認知症などの人に代わって財産の管理などを行う「成年後見制度」の内容を漫才でわかりやすく紹介。

千風さんが「独り暮らしで認知症になったおじさんが高額な布団を買わされた」と相談を持ち掛けると、一風さんが「後見人がいれば契約を取り消すことができる」と説明していました。

### 第2部

### 「自分らしく最期まで安心して暮らす」

※市民後見人とは、弁護士などの資格をもたない、親族以外の市民による後見人等であり、市町村等の支援をうけて後見業務を適正に行います。

トークセッション：「知って安心！成年後見制度」

コメンテーター

東京都足立区で市民後見人※として活動されている青空一風さんと須坂市で司法書士として後見人等をされている宮澤智史さんから後見業務についてお話しいただきました。



～青空一風さんが後見人となった  
身寄りがない認知症の女性～

戦争で親を亡くし、夫に先立たれた後、自宅で民生委員さんに倒れている所を発見され、施設へ入所。足立区が申立人となり、後見人に選任された青空一風さんが、月1回訪問しているんなお話をしていると「お母さんの作ったおにぎりが食べたい」という一言。本人の望みをかなえるため、疎開先であった福島県のお米を取り寄せ、おにぎりを作ってみたところ、涙を流して喜んでくださった。後見人は夢を叶える仕事。「明日が4年間担当したご本人の葬儀…」と涙ながらにお話しいただきました。

～宮澤司法書士さんが  
後見人となった認知症の高齢夫婦～

妻が認知症となり、宮澤司法書士が施設に申込みをしたことで、安心して生活できるようになった。その後、夫も介護が必要になり、妻と同様、入所の手続きをし、施設でまた夫婦一緒に生活されました。

### ご来場様アンケートより

- ・人口減少の社会になり、親族以外にも頼る制度があり心強く感じる人も多いのではないのでしょうか。
- ・宮澤先生の「将来への話し合いが大切。後見人は幸せになるよう寄り添うことが大事」という言葉が印象に残りました。
- ・初めて市民後見人を知ることができました、一風さんの姿勢に優しさを感じました。

☆お知らせ☆ Goolightで4月28・29・30日 午前10:00～に放送予定です



# 色々な国の「こんにちは」を教わったよ！

須坂市内にも外国人が存在することを知り、身近にも外国人がいることを気づく

## 日野小 4年生



สวัสดีครับ/สวัสดีค่ะ

サワッディー・クラブ(男性)/  
サワッディー・カー(女性) (タイ)

Xin chào!

シンチャオ(ベトナム)

うへはらたつひこ  
上原龍彦さん

नमस्ते!

ナマステ(ネパール)

日野小学校4年生の54名が、講師に上原龍彦氏(にほんごスペース)つなぎめ日本語教師を迎え、国際交流授業を受けました。  
世界には自分たち日本人と異なる、様々な文字や言葉や人たちがいて、須坂市内にも様々な外国人の方が一緒に暮らしているという事を知り、国際交流とは身近な所にもあるんだということに気づきました。



မင်္ဂလာပါ!  
ミンガラパー(ミャンマー)

안녕하세요!

アンニョンハセヨ(韓国)



你好!  
ニハオ(中国)

今日皆さんに12カ国の国を選んできたのですが、そこには理由があります！それは、長野県に多く住んでいる外国人さん達の国です！

අයුබෝවන්! アユボワン(スリランカ)



# ブラインドサッカー体験を通じて コミュニケーションの大切さ を知りました!

## 旭ヶ丘小 4年生

中沢医さん(ブラインドサッカーチーム長野RAINBOW会長/長野県ブラインドサッカー協会所属)

障がい者と健常者の心が通い合える、そして友だちとも、もっともっと仲良くなれる、そんなことを学んだ体験でした。

想像力とコミュニケーションが大事なところが日常生活でも大事な事です。

- ①話す
- ②聞く「耳を傾ける」
- ③相手の気持ちになつて考える

「コミュニケーションってどんな事かな?」

★ブラインドサッカー/視覚障がいのある選手がアイマスクをつけてプレーする5人制サッカー



なかざわ おさむ  
中沢 医さん

車いす用

# 自動車・車いす貸出します

## ■福祉有償運送移送サービスとは…

高齢や障がいの方で公共交通機関を使用して移動することが困難な方を対象に医療機関への通所または入退院、在宅福祉サービス提供施設への通所または入退所を目的に有償で行う運転手付きの移動サービスです。

### ○利用対象

- (1) 要介護2以上かつ日常生活自立度（障害高齢者自立度）B以上の方
- (2) 身体障害者福祉手帳1種1級／2級で下肢機能障害・体幹機能障害・視覚障害の方
- (3) 峰の原高原に居住する要支援者、要介護者の方

### ○運行範囲

須坂市内と須坂市を発着地とする長野市・中野市・小布施町・高山村が運行範囲です。

### ○利用料金

利用1回（片道）につき2kmまで300円、以降5kmごとに100円の加算となります。

### ○その他

- ・事前申請が必要です。
- ・介護者1名まで同乗することができます。
- ・本事業は運転と乗降介助のサービスです。ご利用者様をベッドから車いすへ移動することや病院内での付添いなどは行えません。



### 【移送サービス利用者さんに聞いてみました】

- ・利用目的は…週1回の福祉施設通所と月2回の通院で利用しています。
- ・利用しての感想…とても有難く助かっています。ドライバーさんも優しく対応してくれます。
- ・要望等がありますか…便利がいいのでもう少し利用できる回数が増えると嬉しいです。



## ■車いす用自動車貸出

車いすを使用している方を対象に自動車の貸出しをしています。

### ○利用内容

- ・事前登録が必要です。
- ・利用エリアは、須坂市内及び近隣市町村
- ・車の貸出しは無料ですが、ガソリン代、有料道路通行料、駐車場料金はご利用様ご負担です。



## ■車いす貸出

歩行困難な方に車いすをお貸しします。

### ○利用内容

- ・おおむね1週間、無料で貸出
- ・事前予約不要。直接、社協へお越しください。



お花見の季節です！  
車いすを使って  
お出かけしませんか

【問合せ】須坂市社会福祉協議会 助け合い起こし推進係

☎ 026-214-2994 [平日8:30~17:15]

# 社協情報掲示板

## ホコちゃん



社協ホームページもご覧ください！

## おじいちゃん・おばあちゃんの料理教室

料理を通じて、交流のできるサロンです。料理実習では、栄養士の先生ご指導のもと楽しく学び、会員同士レクリエーションも楽しみながら交流をしています。生きがいのある充実した生活を一緒に送いませんか。



ご夫婦、お友達と一緒に参加しませんか？  
一人暮らしの方にも大変好評です！

お手伝いいただけるボランティアさんも募集中です！

日時 初回 5月13日(火) 10時～ ※基本は第2火曜日が活動日です。  
場所 須坂市生涯学習センター2階 209料理実習室  
会費 年6回開催 【前期(3回)2,300円・後期(3回)2,300円】  
内容 どなたでもご参加いただけ、簡単で美味しい料理が学べます。  
栄養バランス、塩分を控えた献立、デザートなど！  
料理の腕前をあげるチャンスです！  
問合せ 藤澤ひろ子 (026-246-3590)・社協 (026-214-2994)



## お譲りください

おうちに余っているもの  
ありませんか？

布  
綿素材の衣類  
浴衣・タオル  
シーツ・肌着  
など

各施設で再活用されています  
布はボランティアの  
皆さまが裁断し

おむつ、尿取りパッド  
開封から  
1年以内のもの  
でお願いしています



問合せ  
214-2997  
須坂社協

## 子ども服 リユース

思いがまった品が  
次の誰かの笑顔へ



4月10日(木)・22日(火)

5月15日(木)・27日(火) 4/1(火) 正午～予約開始

社協2階 10:00～14:00 ※オンライン予約制

旧越家駐車場 お問合せ 026-214-2994

オンライン予約



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)	10日(木)・24日(木)	午後1時～4時 お一人20分以内

## にこにこ(^)/サロン

4月22日(火) 13:30～15:00

社協2階 参加費：100円

- WOOD & SOIL(二胡、土笛その他)
- 健康講話

.....  
あたたかなご厚志に感謝いたします。  
.....

○神田 博幸様 食品多数  
…2月15日～3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)