



つなぐくん こぞろちゃん



助け合い 起こし すざか

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



P2・P3 ・ふれあいサロン特集

P4 ・須坂小 須坂の町を探検!
・須坂高校 車いす講習

P5 ・小中ボラ体験教室 開校式
・みんなで学ぼうさい!

P6 ・親子の足育教室開催
・春木町 ふれあいサロン

P7 ・福祉施設へ清拭布贈る

P8 ・成年後見講座「親なきあとの準備」
・絵手紙体験しませんか

待ってましたっ!
須坂カッタカタまつり開催!!

約90名の皆さんと一つになり、
笑顔あふれる! ふれあいの輪が広がりました。
暑い中、みんなの盛り上がりも最高潮!
夏祭りってやっぱり、いいですね!

「ふれあい連」に集まっていたか
本当にありがとうございました!
また、来年お会いしましょう!!!

2025 8



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。



ふれあいサロン特集



2025年度 ふれあいサロン代表者会 開催しました

各サロンの代表者など、約80名が参加し開催。
第1部は、音楽療法士の坂本美夏子さんを講師に招き、トーンチャイム（楽器）などを使って楽しくスタート！

みんなで一曲が奏でられたときは、拍手喝采でした。サロンでもこんな風に盛り上がるイメージができて、みんなでワクワクしました。

第2部は、「わがサロンの悩み・楽しみ懇談会」と題し、自分たちが主催するサロンの自慢話や、はたまた、なかなか人が集まらない、送迎に困っている、などの悩みまで、幅広く意見交換することができました！



めずらしい楽器に、「面白〜い！」と、のぞき込む女性陣♪



どうして音程が違うんだ！？と、科学する男性陣♪

参加者の声

- ・音楽の力を感しました！心がほぐれる感じ、とても心地よかったです！とても楽しくて、これからの活動に生かせると思いました。
- ・懇談会で活気に満ちあふれる方々にお会いできてよかったです。
- ・他のサロンとの交流話がまとまった！

「ふれあいサロン」ってなに？！

須坂市内に約110ヶ所！！

『地域の方、高齢者、趣味の集まり、子育て世代』など、地域の皆さんが集まって、わいわい、がやがやできる、楽しい集まりです！

「おでかけ」には社協の車も貸出しできます！



■サロンへ参加したい方

身近なサロンをご紹介します。⇒



サロン情報♪

■サロンを開きたい方

定期的に5人以上集まり、どなたでも参加できることが条件です。助成金の制度もあります。現在、活動中の方もご一報ください。

おでかけサロン
車いすの方も大丈夫！

『ふれあいサロンの仲間と
おでかけしませんか?!』 



ふれあいサロンの行事等に
車と運転手を派遣します

近くの温泉や映画、カラオケに、買い物ツアーなど行き先は自由！健康や毎日の活力に、たまにはリフレッシュ🌸

7月からエリア拡大しました!! (長野広域圏、北信広域圏)



ふれあいサロンの問合せ先

須坂市社協福祉協議会
助け合い起こし推進係
☎026-214-2994

サロンや施設などで余興をしてくださる 『ボランティアさん』大募集!!

楽器演奏、合唱、コーラス、大道芸などなど
皆さんと一緒に楽しんでいただける方、
ご協力をお願いします！



かわいいゲリラ訪問者が社協に来たよ！！ 生活科の授業の一環

“自分の住んでいる町を知ろう！探検！”

須坂小学校2年生

6月のある日、須坂市社協の入口近くの道路から元気な声が聞こえてきた！
外を見ると小学生の子どもたちが、リュックを背負いタブレット片手に元気な笑顔で「こんにちは♪」と挨拶してくれた。

引率していた、齋藤朗先生にお聞きすると、須坂小学校2年生の44名が、須坂の町を探検しているとの事。

みんな！何したらしあわせかな～？



社協のお仕事って、みんなのふだんの暮らしが幸せになるためのお手伝いをしてるところなんだよ😊

タブレットで気になった風景の写真を撮り学校に帰って「こんなものがあつたよ！」等をまとめ、発表しあいます。
「普段何気なく過ごしているより、写真を撮るという目的で地域を見ながら散策すると新しい発見があります！暑い中でも子どもたちはとても楽しんでいきます♪
今後子どもたちが地域の人と交流したり、地元のお店やお仕事などを知れる機会を持ちたいです。」
地域の皆さま、かわいい訪問者が訪れたらよろしくお願ひします！

世代をこえた交流が生まれました！車いす講習

～外出ボランティアあしの会から須坂高校生へ！～



須坂高校は、りんどう祭（文化祭）に向け車いす講座を毎年開催しています。講師は、外出支援ボランティアグループ「あしの会」の皆さん！あしの会の皆さんには、普段より、社協の外出事業で大変お世話になっています。
当日は、丁寧に車いすの基本操作を教えていただきました！



☆須坂高校 生徒さんより☆

「車いすへの不安が減りました。これで文化祭当日も大丈夫です！」

☆外出ボランティアあしの会の皆さんより☆

「若いみんなから、若いパワーをたくさんもらって、こっちが若返っちゃったわ！（*^^*）」

【第1回】開校式&アイスブレイク！開催しました♪

小中学生ボランティア 体験教室！

7月12日に「小中学生ボランティア体験教室」第一回目の開校式&アイスブレイクを高校生スタッフを含めて13名（教室登録者全30名）が参加し、開催しました！
塩崎社協会長、勝山教育長のお話をお聞きし、ボランティアスタッフの自己紹介、記念撮影、そして、川崎昭仁氏による「福祉体験ゲーム」でアイスブレイクを楽しみました！
初参加で緊張していた人、昨年参加した仲間と会えて嬉しかった人、「みんなが仲良くなれて、楽しくてあつという間に時間が過ぎました♪」（参加者）
次回は、8月「峰の原探検&お泊り体験」です！



★アイスブレイク★

“車いすDE鬼ごっこ”

“ペットボトル倒し”

目隠しをした人が車いすに乗った人の指示で動きペットボトルを倒していく。多く倒した人の勝ち！

“なからゲーム”

目を閉じて、ストップウォッチで計る時間と、自分で感じた時間、他の人との誤差を体感

川崎昭仁氏
(長野県社協/ギタリスト)



防災ワークショップ

みんなで学ぼうさい！



6月27日、日赤から堀込講師をお招きし、災害の時どんな行動をとるか、どこに気をつけるか、みんなで考えました！

参加者さんからは「日頃からご近所同士の助け合いを大切にしたい」「いざという時行動できるように気づきが大事！」などの声が出ました！
皆さんのお家の備えは大丈夫ですか？

防災講座にご興味ある方は
社協まで

大人も子どもも一生歩く足を大事にしてほしい

あしく 親子の足育教室



子どもの足と姿勢
の関係は？

子どもの靴選び
悩んでいませんか？

足は、全身を支える大切な土台！

「整体のできる助産院SANA」の宮澤さんからご提案頂き、
骨がやわらかい乳幼児期の親子向けに足育教室を開催！

「上の子の時に靴選びなど悩んだので、聞いてよかった」
「足指マッサージ1つで、足が軽くなり、床がしっかり踏めることにびっくり！」と笑顔のママ達でした。

親子のスキンシップにも
ぜひ、ご自宅で♡



地域のサロン紹介

春木町 ふれあいサロン



露地もののニラは
やっぱりやわらかくて
おいしいね~♡



保健指導員さんのリードで
須坂エクササイズ！

今回は保健師による血圧測定や血管年齢測定・野菜の摂取量がわかる「ベジチェック」など、健康相談を実施したあとに、有志の方手作りのニラ煎餅をほおぼりながらおしゃべりを楽しみました。お互いの笑顔は元気の素ですね♪

～自分たちができることで、誰かの役に立てたら～ 福祉施設へ清拭布贈る

日頃より、たくさんの布やシーツ、浴衣などを須坂社協まで来所の上、ご寄付いただいた地域の皆さまありがとうございます！須坂市社協では、子ども服リユースで汚れなどが目立つ洋服と併せて、不要となった布製品を無駄なく使い切る活動をしています。

今回は、ボランティアさんと総合福祉施設 須坂やすらぎの園へお届けし、大変喜んでいただきました。



市民の皆さまからや、子ども服リユースでサイズアウトした服の持ち込みなど多数

仕分け



完成



縫い目などの不要部分を取り除き、コツコツと使いやすい大きさに切ります。



cut

実母が10年間、市内の施設でお世話になりました。当時、よく母が「温かな布で拭いてもらって気持ちがいい」と話していたのを思い出します。
『次は自分が恩返しを』の気持ちでボランティアしています。



助け合いの輪広げる

「ちょきちよきボランティア」
参加者募集中！

ボランティア



施設へ寄付するための布を裁断してくださるボランティアさんを募集しています。どなたでも大歓迎！お話ししながら一緒に楽しく活動しましょう♪

お問合せ：026-214-2994

清水重徳の
おすすめレシピ

暑い夏におすすめ！！

ほったらかしレシピ

鶏胸肉の冷製 青葱添え



材料

- ・鶏胸肉
- ・青葱
- ・塩

Recipe

高たんぱく低脂肪のじつとのお肉レシピ、ぜひ参考に☆

- ①室温に戻しておいた鶏胸肉の皮を取り除き、たっぷりの塩をまぶして10分置く
- ②その間に、厚手の鍋に肉がしっかりかぶる量の湯を沸かす
- ③塩がついたままの肉を入れて、**すぐに火を止める**
- ④10分後、肉の表裏をひっくり返し、さらに10分置く
- ⑤肉を取り出して、また10分置き2～3mmの厚さにスライスして冷蔵庫で冷やしておく
- ⑥小口切りにした青葱（できれば細ネギ）を肉で巻くようにしてポン酢をつけて食べる。お好みでミョウガを刻んでも美味！

グツグツさせないことで
パサつかないお肉に！

社協情報掲示板

令和7年8月1日第47号（毎月1回1日発行）

ホッパル²⁰⁷ こばやしひろみ



令和7年度 成年後見セミナーのご案内(須高地域成年後見支援センター主催)

親なきあとの準備～お金・住まい・支援～

入場無料・どなたでも
10月4日(土)

開場:午後1時00分～
開演:午後1時30分～
午後3時30分

会場:メセナホール 小ホール



講師 渡部 伸氏

一講師プロフィール

福島県会津若松市出身
渡部行政書士社労士事務所代表
「親なきあと」相談室 主宰
世田谷区手をつなぐ親の会会長
自身も障がいのある子どもを持ち、
障害のある子どもをもつ親に向け
た著作、ご講演等ご活躍中です。
《主な著作》
『障害のある子の住まいと暮らし』
『Q&A と事例でわかる障害のあるひとの・ひきこもりの将来のお金と生活』

- もし自分が認知症になったら障害のある子の生活はどうなるの？自分は？
- 受けられるサービスや制度ってどんなのがあるの？
- 兄弟がいるからお願いしようと思うけど…どんな準備をすればいいの？
- 成年後見制度って？だれもが安心して暮らすための制度を一緒に学びませんか？

【問い合わせ】

須高地域成年後見支援センター
電話026-214-1027

子ども服リユース

オンライン予約

8月26日(火) ※8月は1回開催
9月11日(木)・25日(木)
社協2階 10:00～14:00
※オンライン予約制
旧越家駐車場
☎026-214-2994



社協ホームページ
もご覧ください！

絵手紙体験しませんか

「絵なんて描けない」「難しそう」…
そんな心配は無用です！気軽に
ご参加ください



日時 9月18日(木)
午後1時～3時
(毎月第3木曜日)

場所 福祉ボランティアセンター
詳細につきましてはお問合せ
ください
026-214-2994 小林

●.....●
●あたたかなご厚志に感謝いたします。●
●.....●

○北村 茂様 オムツ多数
○匿名様 多数 食品多数
…6月15日～7月14日受付分です…

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)	7日(木)・28日(木)	午後1時～4時 お一人20分以内

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)

発行人 社会福祉法人須坂市社会福祉協議会 長野県須坂市大字須坂4-7-61 ☎026(245)1619 FAX(246)0054 印刷 佐藤印刷株式会社