



(版画、題字  
角田 正雄書  
春木町)

～趣味の一杯が誰かの一杯に～



コーヒーボランティアの会デビュー!

- P2 ・ コーヒーボランティア初活動!  
・ 車いす点検・整備しました
- P3 ・ 車いす用自動車・車いす貸出します
- P4 ・ 旭ヶ丘プラザ食堂100回記念!
- P5 ・ コミュニケーション講座  
・ ボランティア・市民交流研究集会
- P6 ・ 社協情報掲示板

昨年11月から始まった「コーヒーボランティア養成講座」受講者の皆さんが、コーヒーボランティアの会『すざカフェレインボー』を結成!

3月5日(木) 指定障害者支援施設さくらの杜育豊にて、初めての活動を行いました!

初回から、60名の施設入所者へ提供するという大仕事! 「やりきりました!!」という声も上がるほど、皆さん燃え尽きました!

〔続きは2ページに!〕

2026 4



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。



コーヒーボランティアチーム

ついにデビュー!

~コーヒーの香りにおせて、  
笑顔の虹を架けたい~

# すぎカフェレインボー

初活動レポート



初めてのコーヒー提供活動は大盛況!

日時: 2026年3月5日 (木)

場所: 指定障害者支援施設さくらの杜 育豊

会場がコーヒーの香りに包まれる中、利用者の方々は「カフェに来たみたい」と、いつも以上に落ち着いた雰囲気でお質なコーヒータイムを楽しまれていました。

ボランティアメンバーは、一杯一杯丁寧にコーヒーを淹れ、利用者さんとの会話も楽しみました。

そしてなんと!メンバーの即興で歌とギター演奏による“ひな祭り”の合唱も披露♪温かいコーヒーと楽しい会話で心も体も温まったのではないでしょうか。

「やりきった!」という達成感を胸に、すぎカフェレインボーは今後も定期的な活動を通じて、地域に温かいコーヒーと笑顔を届けていきます!



皆で協力し合い、  
やりきった!!♡



2~3杯おかわりした  
いくらい美味しい!

良い香りですね♪

貴重な時間をありが  
とうございます!



今後も地域の皆様に喜んでいただけるような活動を続けていきます!  
ホッとできるコーヒーTimeを提供させていただきます♪お気軽にお問合せ下さい!

活動先募集中!  
お問い合わせはこちらへ



コーヒーの歌もあるよ♪

窓口: 須坂市社会福祉協議会 TEL 026-214-2994 (平日8:30~17:15) mail: [tasukeai@suzaka-shakyo.jp](mailto:tasukeai@suzaka-shakyo.jp)

## ボランティアさんの手で、車いすを点検・整備しました!

皆さんに安心して外出をしていただけるよう、社協の全車いすを点検・整備しました。

ベテランボランティアさんがマイ工具を持参し、手際よく修理や整備をしてくださいました。安全な車いすをご用意してお待ちしております!

ご予約は不要です。



3月6日 (金)

### 福祉機器の無料貸し出しサービス

貸し出し期間は概ね1週間です

「骨折して急に必要になった」  
「購入前に試してみたい」という時も安心!

車いす  
介助式・自走式



歩行器  
車輪付あり



杖  
4点式あり



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。



## ■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]



# 祝

旭ヶ丘ふれあいプラザで

## 第100回

3/7(土)

# プラザ食堂が ★開催されました★

旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトの皆さんが中心になり開催している「プラザ食堂」が100回を迎えました！

カレーのお弁当配布を基本に、射的、カードゲーム、綿あめ、ポップコーンなどなど、いつもにも増して素敵な雰囲気でした。

そして、この食堂を支えているのは、地域の方や地域の子どもたちです。地域の皆さんの力が集まり開催されている、本当に温かいイベントでした！



何日も前からずっと「プラザ食堂楽しみだね」って親子で  
言っていました。  
ここに来ると友達に会えるから、子どもたちも大喜びです！  
(保護者)



### ●スタッフの声●

#### 中学生スタッフ（遊び企画担当）：

「1ヶ月前からみんなで『何がやりたい？』って出し合って企画したよ！小1からずっと来ていて、カレーを食べるのが楽しみだった場所。今は自分が支える側になれて嬉しい！」

#### 高校生スタッフ（受付・ボランティア）：

「お弁当を渡す時に『ありがとう！！』って直接言われるのが本当に嬉しい。ここに来ることが自分自身の楽しみになっています」

#### 大人スタッフ：

「想像以上の場所になりました。ここは子どもたちの居場所であると同時に、私たち大人にとっても、地域の方々との繋がる大切な場所です」



100回！

やばいやね～！  
めっちゃめっちゃ  
楽しかった！

(小男子)

プラザ食堂スタッフとして活動している中学生6名が、須坂市から善行賞を授与されました！



### ●主催者の声●

子どもたちの「心の故郷の風景」になりますように！  
これからも、旭ヶ丘の真ん中で温かいカレーと笑顔を準備して待っています！



旭ヶ丘小学校から、100回記念にお花が届きました！

# 「相手との関係は対等！」

～自分も相手も思わず笑顔になる  
コミュニケーション講座より～



生きていれば、必ず誰しもがぶち当たり、悩む対人関係…。  
「上司、夫婦、嫁姑、年上、どんな相手とも関係は対等だよ。  
皆さんは、我慢して本当の自分の気持ちを言えなかったり、相手を抑えて自分を通したり、していませんか？」という投げかけから講座がスタート！



講師：跡部 奈美氏

コミュニケーションの前提は「対等」と分かっている、なかなか難しいですね。跡部先生の経験を交えた沢山のメッセージから、不思議とそれが出来てしまいそうな気持ちになりました♪  
今から使えるタメになる話ばかり、ありがとうございました！



## ～参加した方の声（アンケートより抜粋）～

- ・息子に良かれと思って言っている事が、相手にとってはそうでないことなど気づきました。
- ・先生の雰囲気がとても素敵でした。  
相手と対等に接していけるようになりたいです。
- ・夫と面倒だから「言わない」事が多いけれど、  
家庭内の会話で大事なことを気づかせて頂きました。

# 「発災時に自分を救うのは 日頃の繋がりと準備です！」

～無理なくできる災害への備え  
現場経験から伝えたいこと～  
ボランティア・市民交流研究集会にて



講師：小林 正孝氏

「各地で災害が多発していますが、自分は大丈夫と皆さん思っ  
ていらっしゃいませんか？」と講師から。今の日本は、もうい  
つどこで大地震が起きてもおかしくない現状。

日頃から避難場所の把握やハザードマップに触れ、ご近所同士  
顔の見える関係を作っておくことが、とっても大切！とのお話を  
頂きました。皆さんも他人事と思わず今日から備えましょう！

## ～参加した方の声（アンケートより抜粋）～

- ・早速、避難用リュックを用意したいと思います！ ⇒  
リュックの中身が大変参考になりました！
- ・町のサロンでも今日の話をしてほしい！他の人にも  
今日話を伝えたい！！とっても勉強になりました。
- ・町内で高齢の方の避難をどのようにするか、車いすな  
どの訓練も日頃から必要だと感じました。



