

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)

今年も、いきいき外出
はじまりました！



やっぱり海は、いいなあ♡

- P2 ・いきいき外出！海へ
・赤い羽根共同募金 贈呈式
- P3 ・「一日赤十字」開催
・「令和8年全国赤十字大会」参加
- P4 ・奥田神社でラジオ体操
・傾聴ボランティア募集
- P5 ・わが町の！ふれあいサロン紹介
- P6 ・須坂市ボランティア連絡協議会紹介
- P7 ・ボラセン活動団体「ありがみの会」
・音楽療法体験講座募集
- P8 ・サマーチャレンジボランティア募集

いきいき外出事業で、新潟県の能生方面へ！
海なし県の私達にとって、海はいくつになっても
ワクワクです♪
参加して下さった皆さんが、いつまでも元気に
健康で、いきいきと過ごせますように(*^^*)
5月の爽やかな海や海の幸をたっぷり堪能した
1日でした♪また一緒に行きましょう！

※いきいき外出事業とは…
普段なかなか外出機会のない高齢者、障がい者、
ひとり暮らしの方たちとボランティアさんで
お出かけに行く事業です！
(関連記事P2)

2026 **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。

(表紙関連記事)  **いきいき外出!**

初夏の陽気を感じる5月、5回にわたり、
170名を超える皆さんと能生方面へ行ってきました!



いくつになっても海を見ると、感動するね~



夫婦でまた海へ来て嬉しいなあ♡



海は広いな~ 大きなな~

自前のハーモニカで演奏するボラさん



ボランティアさんがとっても丁寧に付き添ってくれて、こんないい日はないわ(*^^*)



お土産に海鮮、何がいいかしら♪

赤い羽根共同募金 感謝状&目録贈呈式開催!



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。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寄付をいただきました3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・投光器・拡声器が整備される予定の常盤町区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ので、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 常盤町区



須坂市赤十字奉仕団

分団長会議及び研修会「一日赤十字」

開催しました！！



分団長会議

日赤須坂市地区では、5月9日(土)にメセナホールで赤十字奉仕団代表者を対象に会議と研修会「一日赤十字」を開催しました。

前半の会議では昨年度の活動報告や今年度の活動計画を説明しました。

荒井委員長あいさつ

『一日赤十字』は、須坂市全奉仕団を対象にした唯一の研修会であります。

令和6年1月には能登半島で地震が起き、その後も全国各地で地震等の災害が発生しています。「いまや災害は忘れたときにやってくる！」では無い状況です。

本日の研修会を有意義なものにしていただき、地域での活動に役立てていただければと思います。



研修会「一日赤十字」

後半の研修会では、「長野市赤十字奉仕団副委員長・松代分団長」の仁科光子様をお招きし、参加者約80名が防災のために自ら出来ることを考えました。

参加者からは、「他地区の奉仕団の活動がわかって参考になった」「自分の地域でも炊き出しなど、防災活動を頑張りたい」などの感想が寄せられ、赤十字奉仕団活動についての大切さを学ぶことができました。



「令和8年 全国赤十字大会」に参加しました！



全国の会員や赤十字ボランティアの代表者が集まり、5月12日(火)「令和8年 全国赤十字大会」が明治神宮会館にて開催され、日赤須坂市地区から1名参加しました。

本大会は、赤十字の理念に賛同し、赤十字活動に顕著な功績のあった個人や団体を表彰し、更なる赤十字の普及を推進しようとするものです。

今年度は「ご当地ハートラちゃん」の発表もあり、日本各地の多様な魅力とともに、赤十字の活動が全国に広がっていることが印象的でした。



長野県限定
ハートラちゃん



奥田神社でラジオ体操

毎日有志の方で行っているラジオ体操
年1回の指導員さんによるおさらい講座にお邪魔しました。



ラジオ体操の基本動作をおさらい

しっかり体を動かすことが大切です!

どなたでも参加できます
お気軽にどうぞ。

【活動情報】

ラジオ体操：毎朝 9：30～ 20分程度

場所：奥田神社（雨天の場合は生涯学習センター）

ボランティア募集!



傾聴ボランティアをご存知ですか。。

傾聴とは … 耳を傾けて、熱心に聴くこと。

傾聴ボランティアとは … 相手の心に寄り添い、受け止め、その方自身の心の負担が少しでも軽くなるようお手伝いをする活動です。

社協では、傾聴に申し込みがあったひとり暮らしの高齢者や困難を抱える利用者のお宅又は施設にボランティアを派遣し、利用者の話に寄り添いながら「じっくり聴くこと」で孤独や不安を和らげる活動を行っております。

～活動のながれ～

1 ご依頼

- ・包括支援センター
- ・ケアマネジャー
- ・高齢者施設等から依頼

2 ボランティア調整 打ち合わせ

- ・事前打ち合わせ
- 活動日を決め、訪問時の注意事項等の確認

3 活動内容

- ・活動時間は、月1回 1時間程度
- ・活動場所は、利用者宅または施設



傾聴ボランティアは、“元気がもらえる”“元気になる”活動だとボランティアさんはおっしゃいます!
ご興味がある方は社協までご連絡ください。 ☎ 026-214-2994

わが町の！

ふれあいサロン紹介

参加希望の方は、直接会場へ



米持町



今回は、「笑いヨガと笑い文字」に挑戦しました。「ありがとう」と書かれたハガキを、心をこめて笑い文字に仕上げ、ヨガ体験とともに、皆さん笑顔があふれ楽しそうでした。最近、「笑う機会が減ったな～」「なかなか笑えないな」と思っている方へ！まずは、自宅で自分の人差し指を見て声を出して笑うことから始めてみませんか。

開催日時：第3土曜日 13:30～15:00頃
開催場所：米持町公会堂 参加費：100円/回

屋部町



今回は、懐メロを聴きながら、美味しいコーヒーをいただく音楽カフェを開催。各々持ち寄った発売当時のレコードやカセットテープ、CDからリクエストした曲を口ずさんだり、当時の思い出を話しながら楽しんでいました。最後は屋部町バージョンの替え歌を全員で歌って盛り上がりました。

開催日時：第1月曜日 10:00～11:30頃
開催場所：屋部町公会堂 参加費：100円/回

相之島町



今回は、お口の体操「健口体操（オーラルフレイル予防）」と、「須坂あかりの会さんによる大型紙芝居“浦島太郎とねずみ経”」を聞きました。その後、区長さんによる講話「詐欺に注意」では、身近にある詐欺の事例について勉強になりました。

開催日時：第2土曜日 13:30～15:00頃（6月～9月お休み）
開催場所：相之島町第1公会堂 参加費：無料

本上町



今回は、季節の歌を歌い、貯筋体操を行い、笑いヨガで楽しく笑い、ポッチャで真剣勝負？をしました。貯筋体操はちょっとキツイかな？という内容で、転倒予防には筋肉をつけること、体操を毎日続けることが重要だそうです。楽しい時間になりました！

開催日時：第2水曜日 14:00～16:00頃
開催場所：本上町公会堂 参加費：無料

「2026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61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。

2026年度 事業計画

- (1) 須坂カッタカタまつりへの参加
開催日：7月18日（土）
- (2) 第42回ふれあい広場の開催
開催日：10月17日（土）
場 所：メセナホール
開催内容については検討中
- (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】
- (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】
- (5) ボランティア講座等の後援と参加協力
- (6) ボランティアセンターを拠点とした連携
- (7) ボランティア情報の提供
- (8) 国・県ブロックのボランティア研究集会等への参加
- (9) 総会等の開催



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	須坂市子ども会育成連絡協議会
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	信越花倶楽部
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)ともす会
(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	(社福)まいペース福祉会スタジオnuu	NPO法人STARS
NPO法人 HappyFriends	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
NPO法人 信州能力開発ネットワークgreenBASIS		



ボランティアセンターで活動中の ふれあいサロン『おりがみの会』

*参加費無料
*どなたでも
参加OK!

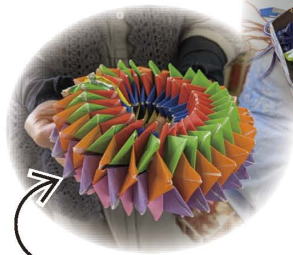
季節を感じる作品作りやブロック折り紙で大作も作ります！
細かい作業でも完成した時の達成感は、楽しみのひとつ！
おりがみ好きの方、一緒に作品作りませんか。

ボランティアセンターは
「福祉のまちづくり拠点」
として
さまざまな団体が
活動しています！

活動日時：第1・3月曜日 10～12時



“一年の集大成”



万華鏡のように、くるっと回していくと
いろいろな色が楽しめます！

音楽療法体験講座

～好評につき第2弾開催！～

音楽と 健康の関係を 知ろう！

定員30名

2026

7/14(火)

10:00～12:00
参加費 無料

須坂市旧上高井郡役所
多目的ホール1

お申込は
こちらから→



またはお電話で↓
026-214-2994

※7/6(月)×切 (平日8:30～17:15)

お気軽にご参加ください♪
音楽療法を体験したい方♪
活動のアイデアを知りたい方♪

♪内容♪
音楽療法について
～音楽療法の基礎と知識
音楽と脳について
～音楽を聴いた時の脳って？
ワークショップ
～音楽療法で実際に使う楽器を体験
～オカリナの演奏を聴こう♪



トーンチャイム♪

オカリナ、
トーンチャイム
演奏してみたい方♪



講師：坂本 美夏子さん

新潟県出身、長野市在住。
音楽と福祉に興味があり音楽療法士を目指す。
介護士や専門学校教員を経て、音楽療法士として活動。
モットーは参加者の想いや笑顔を大切に活動すること。



第1弾の体験講座の様子

主催 須坂市社会福祉協議会

社協情報掲示板

令和8年6月1日第87号（毎月1回1日発行）

ホッパ人



カラーの広報は社協ホームページをぜひご覧ください



サマーチャレンジボランティア2026

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21日(火)～8月31日(月)

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

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19日(金)～7月10日(金)

申込方法 右のWEB申込み、または、電話（TEL026-214-2994）まで。

その他 ・個別事前説明会：7月15日(水)～24日(金)
・個別報告会：9月中旬頃



粘土で何作ろう～



水生生物観察中～



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



6月11日(木)・23日(火)
7月14日(火)・30日(木)
10:00～14:00 社協2階

※オンライン予約制

※開催前月の平日正午から予約受付開始

旧越家駐車場 お問合せ 026-214-2994

オンライン予約



開催に向け夏服準備中のボランティアママさん達。いつも本当にありがとうございます！

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 (中央地域公民館)	11日(木)・25日(木)	午後1時～4時 お一人20分以内

にこにこ(^)/サロン

6月23日(火) 13:30～15:00
社協2階 参加費100円
オカリナ演奏で癒されましょう
『カモミール』の皆さん

- あたたかなご厚志に感謝いたします●
- 永池様 布多数
- 馬場町公民分館様 9,470円
- 竹内 雅人様 215円
- 匿名様多数 布多数
- …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)

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476-1 026(245)1619 FAX2460054 印刷 佐藤印刷株式会社