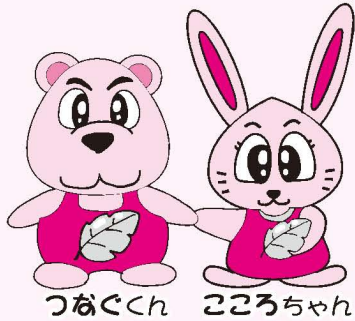




つねくん こころちゃん

モーれっ!
カッタカタのタッ!



今年もみんなで! ふれあい連!

表紙 ・ カッタカタまつり

P2・P3 ・ ふれあいサロン特集

P4 ・ わが町の! ふれあいサロン紹介

P5 ・ 安心コール利用者会

P6 ・ いきいき外出 バラ公園へ
・ うたをつくろう♪第2弾参加者募集

P7 ・ 傾聴ボランティア活動紹介
・ 清水重徳さんのおすすめレシピ

P8 ・ 生活福祉資金(教育支援資金)ご案内
・ 社協情報掲示板

待ちに待ったこの日!
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、ふれあいの輪が今年も広がりました!
時間帯も変更となり、暑い中でしたが、
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」にご参加いただき
本当にありがとうございました!
また、来年もお会いしましょう!!!

2026 **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



2026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。
 前半は、『操体法でからだのゆがみを整えよう～あなたの足は大丈夫？』をテーマに日本操体学会理事・田中雅子先生、同学会準会員で助産師の高野清恵さんを講師に、全員で操体法を体験＼(^o^)/
 自分の体を知って、体の土台となる足を意識し、無理なく痛くなく体を整えることを学びました。
 後半はグループトーク「ふれあいサロン悩み相談」対話で豊かに交じり合う場を！話しをしている人のことを遮らず、その話を聞いてどう捉えたかを話し合うという手法で、聞くことの大切さを教えていただきました。



操体法、初めて聞いたけどとても良かった～。家でも実践したい♪



他の方の話を聞くことができて良かった(*^_^*)



参加者の感想

- ・ 操体法を教えていただいたので日々の生活の中で生かしていきたいと思います。
- ・ 操体法で足の大切さがわかりました。できることから実践してみたいです。
- ・ グループトークは有意義でした。人の話を聞く、自分の考えをまとめることが大切だと思いました。

「屋部町ふれあいサロン200回」

7月6日、屋部町ふれあいサロン200回記念お祝いの会に約100名が参加し、盛大で賑やかな会となりました。

代表者の方のあいさつから始まり、サロンのあゆみのスライドを見て、歌って、体操して…この日いちばん盛り上がったおたのしみコーナー！スタッフのみなさんの迫真の演技に大爆笑！そして、サロンの立ち上げに尽力された方のお話、最高齢97歳の方のお話もあり終始笑顔が絶えない時間となりました。

さあ！次は300回目指して、まだまだ元気に頑張りましょう！



サロンでおでかけ
車いすの方も大丈夫！



ふれあいサロンの行事等に
車と運転手を派遣します

『ふれあいサロンの仲間と
おでかけしませんか?!』

春はお花見、山菜取り、秋は紅葉狩り、温泉で気分転換美術館、博物館も楽しいですよ。皆さんの行ってみたいを叶えます。サロンでおでかけ！ぜひ、ご利用ください(^_^)



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

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



この日は消費者生活・特殊詐欺被害防止センターの方による講話「賢い消費者はダマされません」須坂市内の特殊詐欺事例を教えてくださいました。そして、この日いちばんためになった事例は…民生児童委員さんお二人による寸劇！迫真の演技に見入ってしまいました。参加者の方の防犯意識が高まった有意義な時間でした。

開催日時：毎月第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

カフェ・ハナミズキ



楽しくおしゃべり&お悩み相談からスタート！
この日は区長さんもうらっしゃり会話が弾む弾む！
参加者さんからは「サロンに来ることが楽しみ」「外出するきっかけになっているのよ」等の声がありました。
後半は「指体操」「お手玉回し」「ボールを使って脳トレ」
最後は大きな声で歌って楽しい時間でした。

開催日時：毎月第4水曜日 10:00～11:30頃
開催場所：米持町公会堂 参加費：100円/回

新町



今年度初めてのふれあいサロン(*^_^*)まずは顔合わせと自己紹介からスタートです。ご自身の生活のこと、趣味のこと、日頃思っていることなどをお話してくださいました。それにしても皆さんお元気！顔を見ながら話をする大変盛り上がり、次回開催がとても楽しみです。

開催日時：年2回程度（次回は11月予定）
10:00～12:00頃
開催場所：新町公会堂 参加費：100円/回

村山町



この日はみんなで「風鈴づくり」ガラスの風鈴に夏柄のシールを貼ります。みんなで「あーでもない、こーでもない」「思いのままに貼るのがいいのよ」と終始和気あいあい((´∀`))ウフフフ…この夏は村山町のあちこちから風鈴の音色が聞こえてきますね。

開催日時：毎月第1日曜日(日程は変更の場合あり)
13:00～(夏季は10:00～)
開催場所：村山町公会堂 参加費：100円/回

し 安心コール利用者会開催

7月8日(水)

おしゃべりでつながる素敵な出会い

安心コール利用者会「お楽しみ交流会」



安心コール事業では、年に1度、利用者さんを送迎し、直接お顔を合わせて交流を深めるイベントを開催しています。今年度は、リニューアルしたてのくつろぎ荘にて、活動25年目を迎えるキラキラぱ〜くさんによるアトラクションで盛り上がりました。

また会えたね〜♡



はじめまして♡



臨場感あふれる読み聞かせや懐かしい歌あり、スカーフ・鳴子・カエルの声の楽器などを使って、自然に体が動く体操ありと盛りだくさん！
「子供の頃にかえたようで楽しかった〜！」と笑顔いっぱいのお楽しみ交流会でした。やっぱり顔を合わせて話せるっていいですね♡

安心コールは、一人暮らしの高齢者の方へ、週に1回ボランティア（民協OB会）さんが電話をかけ、安否確認をかねて、お話を楽しんでいただく事業です。
ご利用を希望される方は、地域の民生委員さんまたは社協まで(026-214-2994)





いきいき外出！第2弾！ 中野市バラ公園&飯山ぶなの駅へ！



バラが大好きなの！
とっても綺麗だわ～



大好きなボランティアさん
と一緒に写真が撮れて
嬉しい！！(*^^*)



皆さんの笑顔は、バラより素敵でした♪

紫陽花も綺麗に
咲いてたの♡



今日はいいい日に
なったなあ♪久々に
バラ公園に来れた！



こども～大人まで♪
参加者募集♪
参加費無料

須坂市社協の マスコットキャラクター
ころちゃん とつなぐくんの
「うたをつくろう♪第2弾」

と き 2026. 8/29 Sat.
と ころ 須坂市社協 2F
13:30～16:30

できた歌をみんなで歌おう！

Naco



みんなで楽しく
うたおう♪

Rocky



♪持物 音の出るもの、楽器 手ぶらもOK！/未経験者大歓迎！

♪内容

前回のイベント「みんなで歌を作ろう！」で、
ころちゃん とつなぐくんの歌が出来あがりま
した♪しかし！まだ皆で合わせて歌うところま
で行きませんでした…！
「CocoRo♡cafeさんと一緒に、今回集まった
皆さまと歌ったり、楽器で表現したり、アレ
ンジしたり、振り付けたり、わちゃわちゃ気軽に
音楽を楽しみたいと思います！」



主催者 勝山夕佳さん

音楽教室 CocoRo♡music school.
果樹農園 CocoRo♡farmを営みなが
らピアノ講師、音楽・地域活動をし
ている
音楽療法カウンセラー
メンタル心理
ミュージックアドバイザー

主催：CocoRo♡cafe
後援：須坂市社会福祉協議会

お申込み・お問い合わせは
メール or LINEから→
お電話でのお問合せは社協まで Tel026-214-2994 (平日8:30～17:15)



✉ v.v.cocoro.cafe.v.v@gmail.com
instagram：@V_YU_V

傾聴ボランティア活動紹介

傾聴ボランティアとは、「相手の話を聴く」ことを中心としたボランティア活動です。

相手の話を丁寧に、熱心に「聴く」ことで、心が軽くなったり、気持ちの整理ができたりするなど、単に「話して楽しかった」というだけではない効果があります。

社協では、16名の傾聴ボランティアの皆さんが、高齢者施設のデイサービスや、ひとり暮らしの高齢者のお宅を訪問して活動しています。

今回、デイサービスでの活動をご紹介します。

デイサービスでの傾聴は、入浴前後の待ち時間に利用者さんに声をかけ、お話を聴いています。



ひとりでいると淋しいけれど、子どもの頃のことや、これまでの苦労話を聴いてもらえるだけで嬉しいんです。



お母さんと一緒に参加してくれた可愛いボランティアさん。利用者さんからは「小さい子がいるだけで笑顔になるね。うれしいよ」と、ニコニコ顔で日常の出来事や家族の話をしてくれました。

傾聴ボランティアの皆さんは月1回、1～3名位の利用者宅に、1時間位を目安に無理のない活動を続けています。ご興味のある方は社協までご連絡ください。☎026-214-2994

料理シリーズ
vol.15



清水重徳さんの
おすすめレシピ

いつものレシピを味変！
ぜひお試しあれ



アボカド 塩こんぶのせ

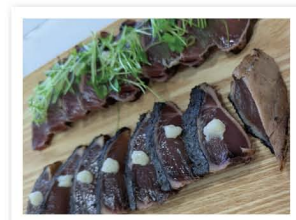


オリーブオイルやわさび醤油と食べることが多いアボカドを、今回は意外な「塩こんぶ」と組み合わせてみました。アボカドのやわらかさと塩こんぶの塩気が口の中で調和！ただのせるだけの簡単レシピ、クセになります。

いつもは「ポン酢」派という方必見！
イタリアンドレッシングを試してみてください。

おろしにんにくとサラダセロリものせさっぱり美味しい
洋風カルパッチョに変身！

**鰹タタキの
カルパッチョ**



社協情報掲示板

水の中へん



カラーの広報は
社協ホームページを
ぜひご覧ください

生活福祉資金(教育支援資金)のご案内

★生活福祉資金貸付制度の一つである「教育支援資金」は、所得の少ない世帯の学生を対象に、入学金や授業料などを貸し付け、必要な相談支援を行うことで、将来的な世帯の自立を目的とするものです。

★どんな貸付制度？

- 貸付対象：低所得世帯(世帯所得が一定基準以下の世帯)の学生
- 対象となる学校：学校教育法に定められた高等学校
高等専門学校、短期大学、大学
- 対象経費：入学に係る費用(入学金、制服代、教科書代など)、授業料
- 貸付利子：無利子(延滞利子 年3%)

※原則として、他制度の利用が優先となります。

(日本学生支援機構、母子父子寡婦福祉資金など)

※学生本人が借りて、将来学生本人が償還する制度です。

相談や申請、審査に1～2カ月程かかります。

詳細等については、まいさぼ須坂にお問い合わせください。

※貸付の審査によってはご希望に添えない場合があります。



須坂市生活就労支援センターまいさぼ須坂

〒382-0911

須坂市大字須坂(春木町)476-1 社協2階

TEL:026-248-9977

Mail:maisapo@suzaka-shakyo.jp

教育支援資金に関する詳細は、
長野県社会福祉協議会の
ホームページをご覧ください。



子ども服 リユース

思いがまった品が
次の誰かの笑顔へ



8月25日(火)

9月10日(木)・29日(火)

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 お問い合わせ 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 (中央地域公民館)	6日(木)・27日(木)	午後1時～4時 お一人20分以内

あたたかなご厚志に
感謝いたします

○須坂青空フェス実行委員会様 76,500円

○匿名様 メモ帳多数

○セブンイレブン春木町店様 ファイル多数

○須高地区労働者福祉協議会 食品多数

…6月15日～7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)