令和８年11月１日（第492号）

社会福祉法人 須坂市社会福祉協議会

助け合い起こし すざか



（版画、題字
角田　正雄書
春木町）



つなぐくん　こころちゃん









第42回 ふれあい広場

今年も楽しい思い出できました！

P2・P3 ・ふれあい広場開催
P4 ・各町や学校で防災訓練
P5 ・わが町の！ふれあいサロン紹介
P6 ・小学生がデイサービス交流
P7 ・はじめての料理教室
・操体法体験講座
P8 ・社協情報掲示板

ボランティアグループ・福祉施設・学校・当事者団体が中心となり運営しているのが『ふれあい広場』です。

10月17日（土）当日は晴天にも恵まれ、参加団体による作品の展示や販売、日頃の活動紹介などたくさんのふれあいで笑顔いっぱいの一日となりました。

お越しいただいた皆様、協賛いただいた企業の皆様、本当にありがとうございました！

2026 11

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。

“つながろう！つなげよう！ふれあいの輪”

ふれあい広場は、すべての人が“ふれあい”をとおして「思いやりの心」を高め“共に生きる福祉のまちづくり”を目指して開催しています。







多くのみなさんとふれあえた一日となりました！











ふれあい広場　企業協賛の御礼

第42回ふれあい広場の開催にあたり、地元企業様に厚く御礼申し上げます。
ご提供品は、くじ引きの景品として、ご来場いただいた多くの市民の皆様にお渡しさせていただきました。
ここに心から感謝の気持ちを込め御礼のご挨拶とさせていただきます。

実行委員長　小林正孝



旭日管機株式会社／アスザックフーズ株式会社
イオンリテール㈱イオン須坂店／A・コープすこう店
㈱遠藤酒造場／御食事処とら食堂／Cut House赤い鳥
割烹 能登忠／神屋農園／Cafe&Kitchen NicoRi
キタザワ美容室／カミヤ長張商店／
蔵の町ワイン㈲角田酒店／ケイアイナーセリー
㈲糀屋本藤醸造舗／㈲桜屋商店／株式会社サンジュニア
有限会社塩屋醸造／旬菜古民家ゆるり
サロン・ド・ジェム ヤマグチ／信越商事㈱／㈱古城荘
須坂煎餅堂／スポーツショップ日新
(一財)須坂市文化振興事業団
セブンイレブン(春木町店／須坂インター店／須坂市役所前店)
千日みそ株式会社／田辺花卉園
中沢デザイン事務所／㈲土屋味噌醤油醸造場
ながでんスイミングスクール須坂／長野ツーリスト㈱
㈲長張靴下／㈱博善社／花のミヤザキ／ハリカ須坂店
平尾農園／有限会社ビックマウンテン／㈲藤沢自動車
ファミリーマート須坂駅南店／フードバンク信州
餅菓子処コモリ餅店／湯っ蔵んど／綿半ホームエイド須坂店
（敬称略、順不同）

企業協賛くじ引き代99,700円は、全額日本赤十字社を通じて各種災害義援金とさせていただきます。
ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



実行委員の皆さん
ボランティアの皆さん
ご来場いただいた地域の皆さん
ありがとうございます！

事前準備から、出展団体44、協力団体37、合計71団体の皆さんの協力により、多くのふれあいの輪ができました☆



















学生ボランティア大活躍！

相森中学校20名、須坂創成高校から40名の生徒が、笑顔いっぱい！でボランティアをしてくれました！みんなありがとう









防災訓練！各地で実施しました！



今年も各地で地震や大雨などの災害が発生しています。
災害はいつ起こるかわかりません!みなさん災害の備えはしてますか?
10月には須坂市内の各町や学校で、防災訓練が行われました！





常盤町　防災体験！



常盤町秋祭り・ふれあい広場にて防災体験を行いました。
大人や子どもみんなで炊き出し体験として炊き込みご飯を作りました！

上町　健康生活支援講習！

日赤長野県支部より講師をお招きし、お湯を使ってホットタオルを作ったり、新聞紙でスリッパを作りました。身の回りの物を活用した便利な使い方などを体験しました！









日滝小学校4学年　防災減災学習



炊き出し訓練として、炊き込みご飯を作りました！
ご飯を煮ている間は「ぼうさいまちがいさいがし」をして、災害について勉強しました！

防災講座が気になるそこのあなた！

ぜひ、防災講座を受けてみませんか？
炊き出しでは「ハイゼックス」という熱に強い袋を使用し、ご飯や蒸しパンが作れます！
防災訓練の他にも、イベントや子ども会などでも活用できます。
どうぞお気軽にお声がけください！



連絡先　日赤須坂市地区（須坂市社協助け合い起こし推進係内）TEL：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

明徳町



高齢者の単身独居世帯が多い明徳町。先日開催した須坂市緊急通報システムの講習会では、万が一の時のことをみんなで考えました。

後半は「すみさか民謡会」さんによる三味線演奏、歌、踊りです。参加者さんも一緒に歌って踊って大盛況！

歌をうたうって本当に楽しいですね♪

開催日時：5.7.9.11月 10:00～12:00頃
開催場所：明徳町公会堂　　参加費：100円／回

穀町女性学級



官足法で足裏のもみほぐし！これがなかなか痛いんですよ。痛いけど足裏がやわらかくなっていくのが実感できます。みなさん顔をしかめたり大爆笑したり、賑やかで楽しそう。さらに最高齢97歳の方の「痛てーーーっ」という大声に大爆笑。とにかく、笑顔の絶えない時間でした。

開催日時：毎月第2月曜日 10:00～12:00頃
開催場所：穀町公会堂　　参加費：1,500円／年

望岳台



最近、笑っていますか？「笑いヨガ」で健康になりましょう！笑顔は最高の社会貢献！この日はとにかく笑う！笑う！大きな口を開けて、口角あげて大きな声で笑いましょう。そうしているうちにみなさん自然と笑顔が出るようになり、「あれ？なんで笑っているんだっけ？まぁいいか、楽しいから」と、心も体もぽかぽかになりました。望岳台笑いの日、作りますか？

開催日時：3.5.7.9月 10:00～12:00頃
開催場所：望岳台公会堂　　参加費：100円／回

南原町



今回は、須坂市包括支援センターの保健師さんより、『健康講話～健康長寿のポイント　高齢者の心と体の健康』をテーマに、フレイル予防や運動、集いの場への参加の重要性を教えていただきました。

歌をうたって須坂エクササイズでお口と体をほぐして、茶話会で楽しくおしゃべりしたり、外は雨でしたが、公会堂の中は快晴でした。

開催日時：毎月第3水曜日 14:00～16:00
開催場所：南原町公会堂　　参加費：100円／回

森上小学校６年智組のみなさんが デイサービス「すえひろ」を訪問！



森上小学校６年智組の児童21名が、地域福祉学習の一環として、デイサービスの利用者さんと世代を超えた交流をしました。

児童による元気いっぱいの校歌から始まり、会場全体が和やかな雰囲気に包まれました。その後の交流タイムでは、折り紙を一緒に折りながら、会話を楽しみました。

＼心のバリアフリーと福祉の学び／

今回の訪問テーマは

「いろいろな人と共に生きるために、必要なことは何か」

耳が聴こえにくい利用者さんと話す際、「どうすれば伝わるか」を自ら考え、紙に文字を書いて伝える工夫や思いやりの行動が生まれました。折り紙や昔話を通じてすぐに打ち解けた児童たちからは、「話が弾んで楽しかった」「将来、介護士になろうかと思った」といった声が聞かれました。

利用者さんは、「折り紙を作るのは何十年ぶり！」「幼稚園の時に折ったのを覚えているよ」と、昔を懐かしみながら笑顔で作品を作り上げていました。

また職員さんからも、「普段と違う生き生きとした表情で、言葉がたくさん出ていた」「子どもたちの存在や会話に引き込まれるように過ごされていた」と、世代間交流がもたらす素晴らしい変化についてお話いただきました。

折り紙一枚から始まった会話を通じて、お互いを思いやる心と地域のつながりの大切さを実感する、心温まるひとときとなりました。







サロン活動紹介

健康リズム体操

参加者募集中

軽快な音楽に合わせてのリズム体操♪
運動したいと思っているけど、どこに行けばいいの？
気軽に運動できる場所ないかな？と思っている方、
楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

日　時：毎月第２・４木曜日　９：30～10：30頃
場　所：須坂市社会福祉協議会２階
参加費：５００円/回
どなたでもご参加いただけます！
問合せ：社協 026－214-2994



男の料理教室

入門編！

野菜の切り方から学んで
作った料理を皆で食べよう！

楽しく美味しく
料理の基本を学ぼう！

参加無料
先着６名

11/25（水）
会場/生涯学習センター2F調理実習室
時間/10:00～13:00

※材料費等の実費はかかります。

趣味をひとつ増やしませんか～
シニア世代大歓迎！
家に帰ってから、“これなら俺にもできるぞ♪”と思えるワザ

手軽に作れる和食を作って会食♪
面倒くさくなくて美味しいお料理の作り方



講師/酒井玲子さん
長野調理専門学校 卒業、
県内児童養護施設に調理師として勤務。
調理スタッフ、調理サポート経験実績有。
「料理は食べるの作るの大好き！美味しいって言ってもらえた時が一番うれしい！」



〆切11/19(木)　■お申込みはこちらから→→→

主催/須坂市社会福祉協議会　又はお電話で ☎026-214-2994 (平日8:30～17:15)

操体法体験講座　からだのゆがみを整える

「操体法」をやってみよう

お医者さんが考えた

操体法とは…
無理にからだを動かしたり、頑張ってからだを鍛える運動ではなくからだの感覚を大切にし“ゆっくり、心地よい動き”でからだの不調を整えていく健康増進法です。いつまでも自分らしく、元気に生活できる身体づくりをしませんか。

参加費 無　料

日　時　2026年12月7日(月)
午前10時～12時　(受付:9時30分～)

場　所　日野地域公民館別館

講　師　日本操体学会理事　田中　雅子先生
日本操体学会準会員・助産師　高野　清恵さん

持ち物　5本指ソックス(履いてくるか、お持ちください)
水分補給用飲み物　タオル

※　動きやすい服装でお越しください　※



定　員　30名

■お申込みはこちらから→
又はお電話で ☎026-214-2994 (平日8:30～17:15)

令和8年11月1日第492号（毎月1回1日発行）
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　FAX(246)0054　印刷　佐藤印刷株式会社

社協情報掲示板

ポコペン222

こばやしひろみち



カラーの広報は
社協ホームページを
ぜひご覧ください

助け合い推進貢献表彰者　募集

【表彰式日程　2027年2月13日(土)】

本会で推進している『お互いさまの助け合い活動』を継続して行っている個人や団体を募集しています。地域の皆さまから候補者のご推薦をお願いします。

①助け合い推進貢献者表彰(個人・団体)

地域のふれあいサロン立ち上げに貢献するほか、人と人とのつながりをつくるなど、**地域の助け合い活動を行っている個人・団体の方**

②模範介護者表彰(個人・団体)

在宅で、寝たきりや認知症高齢者、重症心身障がい児者の**介護に5年以上従事し、その介護が献身的かつ他の模範となる個人の方**

【〆切】12月7日(月)　助け合い起こし推進係(026)214･2994

義援金の御礼

各種義援金にご支援いただきありがとうございました!
義援金は日本赤十字社を通じて被災者へお届けします。

令和8年熊本地震災害義援金

9/24	豊丘地区ふれあい祭り	様	7,467円
9/28	屋部町区日赤奉仕団	様	4,820円
10/15	ワークハウスわらしべ	様	6,253円

令和8年8月千葉豪雨災害義援金

9/24	豊丘地区ふれあい祭り	様	7,467円

子ども服リユース

11月17日（火）
12月10日（木）・22日（火）
10:00～14:00　社協2階
🅿旧越家駐車場
※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
お問合せ 026-214-2994



予約制 秘密厳守

まいさぽ須坂　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
まいさぽ須坂（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）	12日(木)･26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

○馬場町公民分館様　7,910円

○成田　たか江様
アクリルたわし多数

…9月15日～10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)