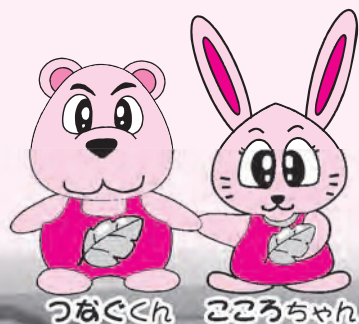




# 助け合い 起こし すざか



## 住みよいまちづくりのために

- P2 ・助け合い推進会議
- P3 ・ボランティア連絡協議会  
・須坂カタカタまつり  
・ふれあい広場開催決定
- P4 ・ふれあいサロン紹介  
・ひざ踊りの会紹介
- P5 ・認知症なんて怖くない  
・幼児安全法講習会

石川県羽咋市農産物直売所にて

平成22年度の区長会県外視察研修が5月17日から18日に市と、社協の共催で実施しました。今年は、富山県、石川県の福祉のまちづくりの先進地を視察してきました。

区長さんには、社協の支部活動など、地域福祉推進にご協力をいただきありがとうございます。

2010 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基金が主な財源です。

再生紙を利用しています。

# 助け合い推進会議

平成二十二年度の活動がはじまりました

みなさんはなにか困った時に「助けてほしい」と声に出して言うことができますか？

「助け合い推進会議」は、年をとっても、障がいをもっても住み慣れたこのまちで暮らすために「助けて！」と言えるお互いさまのまちをつくろうと、活動しています。

## 主な活動

- ・ 助け合い推進大会
- ・ 全体会議 (年四回)
- ・ 代表者会議 (年三回)
- ・ 各部会活動 (随時)

## メンバー構成

- ・ 一般公募 16名
- ・ 関係機関 28名
- ・ 社協職員 19名
- ・ 合計 63名

## 助け合い推進会議

### 第1部会

#### 「助け合いのご近所作り」

マップ作りなどを通して、“こころ・つなぐ・助け合い事業”を推進し、ご近所の助け合いが広がるように、支援します。

### 第2部会

#### 「当事者力の育成」

福祉課題をかかえた本人が「助けて」と言えるように、また、自分に必要な助け手を掘り起こし活用できるように支援します。

### 第3部会

#### 「助け合いのご近所づくり支援」

介護事業所などのプロが、業務として関わっている地域の要介護者を通じてご近所の助け合いを支援し、制度では実現できない要求に対応していきます。

### 第4部会

#### 「助け合いの資源さがし」

企業の社会活動をさらに支援していきます。

### 第5部会

#### 「助け合いの広報・啓発」

社協の広報やブログなどを通じて各部会の活動をPR、また“助けられ大賞”を広く募集し“助けて”と言うことの大切さを広めていきます。

### 第6部会

#### 「助け合いの環境づくり」

ふれあいサロンなどに要援護者を受け入れる、また、グループのメンバーが要援護者になっても切らないことでその人を中心に助け合いが始まります。そのような環境づくりを支援します。

▶ 第1回推進会議



▶ H21年度  
助け合い推進大会

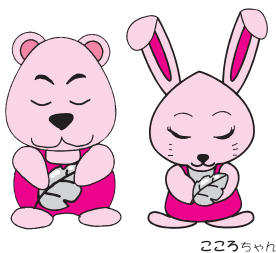


# 須坂市ボランティア連絡協議会

4月26日(月)に須坂市ボランティア連絡協議会総会が開催されました。

本年度は役員改選の年で、左記のように決定をいたしました。

- 会長 神屋 初枝  
(わらしべを支援する会)
- 副会長 小林 正孝  
(個人ボランティア)
- 副会長 滝沢 まり  
(個人ボランティア)



- (1) ふれあい広場の開催(福祉祭りの開催)
- (2) カッタカタ祭りへの参加『ふれあい連』の結成

(3) ボランティア・市民交流研究集会の開催(ボランティア活動に関わる市民に参加を呼びかけ交流する。)

(4) ステップアップ研修会(他市町村のボラ連との交流・視察研修)

(5) ボランティアセンターを拠点とした連携

(6) ボランティア講座等の後援と参加協力

(7) ボランティア情報の提供

(8) ボランティア研究集会への参加他

須坂市ボランティア連絡協議会は「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・福祉施設等で組織され、交流会や福祉事業を開催し、現在69団体が加盟しています。

加盟団体を随時募集しております!社協まで

## 須坂カッタカタまつりに

参加しませんか?

『ふれあい連』

参加者大募集!

須坂の夏祭りといえば、カッタカタまつり!

心身にハンディをお持ちの方・介護が必要な方とそ  
の介助者のみなさん・協力  
できるボランティアのみな  
さん、一緒に楽しい夜を過  
ごしましょう



昨年は雨降りの中、おおいに盛り上がりました!



【日付】

7月24日(土)

【集合時間】

午後4時30分

【集合場所】

須坂市社会福祉協議会

【募集人数】

90名(障がいのある方・介助ボランティア)

【参加費】

400円(飲食代・保険代)

【申込期限】

7月9日(金)

詳細については社協まで  
お問合せください。

(☎245-1619)

ふれあい広場!

開催決定

ふれあい広場は、世代や障がいを越え、より多くの方とふれあいを深めることを目的とした「市民の福祉のお祭り」です。



昨年の大抽選会の様子

★開催日

9月23日(木) 秋分の日  
午前10時~  
午後2時30分

★会場

メセナホール

素敵な出会いと思い出を一緒に作りませんか?  
参加団体・スタッフ・イベントのアイデア等大募集です!

(☎245-1619)



## ふれあいサロンの紹介

# 八重森町ふれあいサロン

## 「ふれあいサロン」

### ってなに？

身近なところを拠点として、仲間同士や、高齢者の生きがい、社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に、ボランティアや仲間と一緒に企画・運営しながら、茶話会やレクリエーションなどの活動を定期的に開催し、“楽しく・気軽に”仲間づくりを行う活動のことです。



今回は八重森サロンをご紹介します。

八重森サロンは、平成17年から毎月1回、第3火曜日の午前9時から12時にかけて、公会堂で開催しています。

毎回約20名のみなさんが

参加し、ボランティアスタッフと協力しあいながら交流を深めています。



次の開催内容もみんなで決めています。

内容については、地域外から講師を招き、みんなで歌を唄ったり、バイオリンやアコーディオンの演奏を聴いたり、ゲームなどのレクリエーション、また、地元の「その道？」の達人を招いて、季節に合った料理

教室や、お話を聞いたりして、毎回ちがった内容で開催し、参加者もとても楽しみにしています。もちろん最後はお茶会もしています。



ひざ踊りを楽しく鑑賞しました。

4月は花見を野外で計画しましたが、移動が大変な方もいるので、花を摘んで部屋に飾り、花見を楽しんだそうです。5月は地域外から「夏端町ひざ踊りの会」を招いてみんなで鑑賞交流をしました。

継続は力なり、これから地域のつながりを築いていってください。

## ボランティアグループ紹介

# 夏端町 ひざ踊りの会

## 「夏端町ひざ踊りの会」

は、2年前、九州から夏端町へ引っ越してこられたご夫婦が、町の夏祭りで披露をしたのがきっかけで、7名の有志が集まりスタートしました。現在10名の仲間と地域の敬老会やイベント、交流会などでボランティアとして、参加者の笑いを誘っています。



ひざが踊っています。



八重森町サロンでみんなを楽しませました。

ひざにお面を付けて、テンポ良い曲に合わせ、ひざで踊る姿は、大変ユニークで参加者を楽しませています。

「地域のサロンへもボランティアとして出向きますよ」と代表の加藤さん。

これからもレパートリーを増やして活躍してください。詳しい内容は社協まで(245-1619)



# 認知症なんて怖くない！

～正しい知識で認知症と向き合おう～

## 認知症はどうして起こるの？

いろんな原因はありますが、大部分は脳に不要なタンパク質がたくさん貯まることで、脳の神経細胞が死んだり、神経回路が壊れたりして認知機能が低下するために起こります。

## 認知症にはどんな種類があるの？

| 認知症の種類       | 割合  | 症 状                                                                                                                                                         |
|--------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アルツハイマー病     | 50% | <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢を聞かれて「もういい年です」とごまかしたり、とり繕ったりします</li> <li>・自分でしまい忘れたのに「盗まれた」と他人に責任転嫁してしまいます</li> <li>・ニコニコと流暢に話すことができます</li> </ul> |
| 脳血管性認知症      | 20% | <ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲がなく、一日何もせずボーッと過ごす傾向があります</li> <li>・表情が暗く、話し方もゆっくりになります</li> </ul>                                                 |
| レビー小体型認知症    | 20% | <ul style="list-style-type: none"> <li>・非常にリアルな幻視が起こります</li> <li>・症状が常に変わります</li> <li>・手足が硬くなって、転びやすくなります</li> </ul>                                        |
| さまざまな原因によるもの | 10% | 例) 【ピック病】前頭側頭型認知症<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・いつまでも同じところをぐるぐる歩き回ります</li> </ul>                                                               |

## 認知症の治療はどんなものがあるの？

| 種 類   | 内 容                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 薬物療法  | 代表的なものとして「アリセプト(薬)」があります。症状に対応し、意欲を高める働きがあります。                                                                         |
| 非薬物療法 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・リハビリテーション（楽しみながら出来る脳活性化リハビリ）</li> </ul> 本人の得意な昔ながらの作業を取り入れるなど認知症の方を元気にする取り組みなど |

内容は、全国社会福祉協議会ふれあいケアより



## あきらめないケアで 笑顔を引き出そう！！



今回はライフスタイルを見直して認知症を予防するポイントをお話します。

主催  
育児サポートボランティア  
ひまわりの会

TEL・FAX  
24213200

申込み  
育児サポートボランティア  
ひまわりの会

受付  
7月1日(木)  
～7月14日(水)

持ち物  
ハンカチ1枚  
ストッキング

受講料  
無料

定員  
50名(申込み先着順)

講師  
横川孝子先生

幼児安全法指導員

日本赤十字社

三階ホール

須坂市中央公民館

午前10時～12時

とき 7月17日(土)

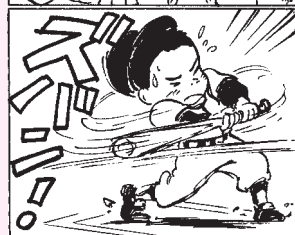
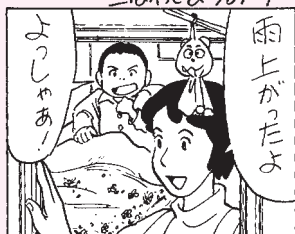
託児あります



子どもに大きな病変が生じた時、また誤飲や、やけど等の事故が生じた時、冷静に対処ができるよう日頃から心がけたいものです。

日本赤十字社  
乳幼児救急看護講習会

# 社協情報掲示板



● あたたかなご厚志に ●  
● 感謝いたします。 ●

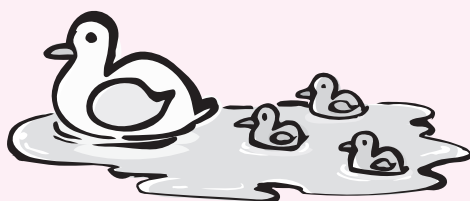
- 長野メイプルの会様 5,134円
- 匿名 5,000円
- 匿名 古切手多数
- 月原 光昭様 歩行器

…4月15日～5月14日 受付分です…

## 今月の四文字熟語

### 創意工夫【そういくふう】

今までだれも思いつかなかったことを考え出し、それを行うためのよい方策をあれこれ考えること。



## 救援金募金にご協力いただき ありがとうございました。

チリ大地震救援金  
市役所募金箱 1,696円  
くつろぎ荘募金箱 3,364円  
永楽荘募金箱 380円

中国青海省地震救援金  
社協募金箱 710円

日赤を通じて被災地へ送金させていただきました。

## + 献 血 情 報 +

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 日 時 | 6月2日(水)<br>午後1時00分～2時00分                    |
| 場 所 | 旭ヶ丘町公会堂                                     |
| 日 時 | 7月25日(日)<br>午前9時30分～11時30分<br>午後1時00分～4時00分 |
| 場 所 | 長野県信用組合須坂支店                                 |

## 採血基準

|                | 200ml献血                                            | 400ml献血                         |
|----------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|
| 年齢             | 16歳～69歳                                            | 18歳～69歳                         |
| 体重             | 男性45kg<br>女性40kg                                   | 男女とも50kg以上                      |
| 献血の<br>間隔      | 男女とも4週間後の同じ曜日から献血できます。                             | 男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血できます。 |
| 年間<br>総献血<br>量 | 200ml献血と400ml献血を合わせて<br>男性 1,200ml以内<br>女性 800ml以内 |                                 |

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

※この他、献血時の検査及び問診内容(病気・服薬等)や、海外から帰国後4週間以上経過していないと献血をお受けできない場合があります。

## 秘密 日常生活の悩み・法律に関する 相談 心配ごと相談所 無料

### ①日常的な悩み・心配ごとの相談

| 相談会場                                | 相談日                | 相談時間              |
|-------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 須坂市社会福祉協議会<br>来所・専用電話相談<br>248-9977 | 月曜日～金曜日            | 午前9時～午後4時<br>(随時) |
| 中央公民館 1階相談室<br>(常盤町747-2)           | 第2・4木曜日<br>10日・24日 | 午前9時～12時<br>(随時)  |

### ②法律に関する相談(無料・完全予約制)

| 相談会場                      | 相談日                | 相談時間             |
|---------------------------|--------------------|------------------|
| 中央公民館 1階相談室<br>(常盤町747-2) | 第2・4木曜日<br>10日・24日 | 午後1時～4時<br>(予約制) |

※弁護士がご相談に応じます。お一人20分以内です。

※完全予約制 電話 248-9977または245-1619

ご意見ご要望をお寄せ下さい。☎(026-245-1619)・FAX(026-246-0054)・  
メールアドレス(cocoro@suzaka-shakyo.jp)・ホームページURL(<http://www.suzaka-shakyo.jp>)