

助け合い、 起こし すざか



- P2 • サマーチャレンジ報告
カッタカタまつり報告
災害に備えて！
- P3 • 介護者リフレッシュ募集
• 赤十字救急法募集
• ふどうの家ふれあい祭りお知らせ
- P4 • 認知症なんて怖くない！
- P5 • 情報掲示板
- P6 • あいでよ！ふれあい広場

第3回小中学生ボランティア体験教室を開催しました！興国寺に泊まって座禅を組んで、無心になれたかな…？夏休みの楽しい思い出の1ページになりました！

今月から「助け合い起こし」の表題をリレー方式で書いていただきます。

今回は百歳を迎える元気な上原ます子さん（村山町）に書いていただきました。

上原さんは一人暮らし、趣味の短歌や手芸を楽しみながら、今も元気に家事や畠仕事をしています。

2010 9



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。

この夏に社会人・学生さん17名が福祉施設、ボランティアグループなどで、ボランティア活動をはじめました。

サマーチャレンジ ボランティア体験記

私は、ボランティア活動をしたのが初めてで、最初は緊張していく上手にしゃべれないし、利用者さんの気持ちを理解することができないませんでした。何をするにも人の気持ちを第一にしなくてはならないと改めて思いました。その人にどうして何が大切で、言つてはならない事は何なのかを考えさせられました。でも利用者さんに「ありがとうございました」と言われる事がすごく嬉しくて、とてもやりがいがありました。

貴重な経験をさせてもらいました。

(高校生M・Y)



▶須坂病院内ボランティア



ディサービスセンターすえひろ夏祭り

カツタカタまつりに 参加しました！

「ふれあい連」参加者より

カツタカタまつりには毎年、ひだまり作業所の所長さんから誘われて踊って嬉しいです。

今年で14年続けて踊りました。

色々な連が見れて楽しめます。

芝宮から出て一周回つて本部前まで行き終わりました。踊り疲れましたが来年も踊る予定です。

木原宏治



最後は参加者全員で「ハイポーズ！」

9月1日は 防災の日です！



災害ボランティア 講座のお知らせ

第4回 須坂市の水害予想を知ろう

日時 9月5日（日）午前9時～正午まで

会場 所 2階会議室
須坂市社協

内容 千曲川などでのガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間、自宅で生活できるように、水や食料、生活用品を備蓄して置きましょう。

もし、自宅が被災したり、自宅周辺一帯が危険と判断された場合は、安全な場所に避難しなければなりませんので、非常持ち出し品等は前もって、リュックに詰めるなどの準備をしておくことも大切です。

また、家族がバラバラにいるときに災害が発生した場合、安否確認の方法、集合場所などを決めておくことも大切です。

内 容 大規模な災害が発生した場合の「避難→『避難所生活』→『仮設住居での生活』→『復興』」と長期に渡る復興支援について時系列で学び、ボランティアがどこでどう携われるかポイントを探ります。

これから台風シーズンを迎ますが、もし、大災害が発生すると、水、電気、ガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間、自宅で生活できるように、水や食料、生活用品を備蓄して置きましょう。

もし、自宅が被災したり、自宅周辺一帯が危険と判断された場合は、安全な場所に避難しなければなりませんので、非常持ち出し品等は前もって、リュックに詰めるなどの準備をしておくことも大切です。

また、家族がバラバラにいるときに災害が発生した場合、安否確認の方法、集合場所などを決めておくことも大切です。

介護者のつどい

参加者募集

日々の介護疲れを癒し、心身ともにリフレッシュ

ませんか！

期日 11月10日（水）～
11日（木）

対象者 ご家族で寝たきりの方や重度の心身障がいの方を介護している方

行き先 紅葉の兼六園と庄川温泉の旅
申込費 9,000円
申込先 10月15日（金）までに各町民生児童委員、担当ケアマネージャーまたは社協まで。

電話 245-1619

大勢の皆様の参加をお待ちしています。



▶昨年は柏崎温泉にいきました。

第2回長野県赤十字救急法競技大会

参加者募集

・「昨年度参加者の声」
いろいろな方のお話を聞いて、私も皆様に助けていただきながらやつていただきたいと思いました。

救急法の知識・技術を再確認とともに、より広く赤十字救急法及び赤十字思想を普及することを目的に開催します。

開催日及び会場
日時 10月24日（日）午前10時～午後3時

・初めての参加でしたが楽しかった。また介護する元気がわいてきました。

場所 塩尻市立西小学校

（塩尻市大門五番町4番55号）

競技種目

(1)三角巾リレー
(2)救命手当

出場資格 1チーム3人

申込・問合せ先

9月15日（水）までに須坂市社協へ

電話 245-1619

ぜにがめ堂の笹寿し販売

自主製品販売
健康相談コーナー
わらびもち・麦茶無料
サービス、ミニゲームコーナー

日時：9月4日（土）午前10時～正午
場所：精神障害者授産施設
ぶどうの家
（大谷町）

八雲作業所
須坂ひだまり作業所
高山村障害者等共同作業所
ワークハウスわらじべ

内容：ミニコンサート
～高山賢人さんに
よる「胡演奏」

須坂技術学園
須坂ひだまり作業所
高山村障害者等共同作業所
ワークハウスわらじべ

問合せ先

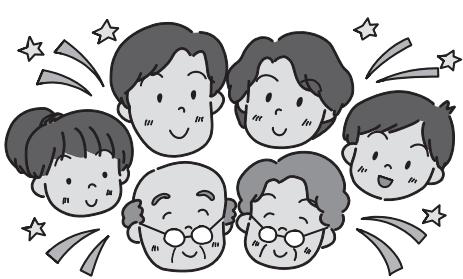
ぶどうの家

電話 248-93370



ぶどうの家 ふれあい祭り

福祉施設の販売



「胡のきれいな音色をぜひ聴きに来てください。



認知症なんて怖くない！ NO.4

～正しい知識で認知症と向き合あう～

最近では、認知症を持つ当事者が、自らその心の内を具体的に語りはじめ、どんな不安や困難さを抱え、どんなことを望んでいるのかを教えてくれるようになりました。

オーストラリアの政府高官を務め、のちに若年性認知症になったクリスティーン・ブライアンさんのことばは私達の心を大きく揺さぶります。

クリスティーンさんの言葉（抜粋）

あなたが私達にどう接するかが、病気の進行に大きな影響を与える。あなたの接し方によって、私達は人間らしさを取り戻し、自分たちはまだ必要とされている、価値のある存在なのだと感じることができるので。～中略～私達に自信を与え、抱きしめ、励まし、生きる意味を与えてほしい。今の私達とその私達ができる事を認めて尊重し、社会的なつながりを保たせてほしい。

クリスティーン・ブライアン著、「私は私になっていく 痴呆とダンスを」より

そんな当事者の思いを受け、次のようなケアのあり方が提案されています。

パーソン・センタード・ケア

認知症を持つ人の声に耳を傾け、一人の『人』として尊重するケアをパーソン・センタードケアといいます。そうすることで、重度化されていた状態から、本来の姿を引き出し、認知症の回復をもたらすことが可能になるのです。

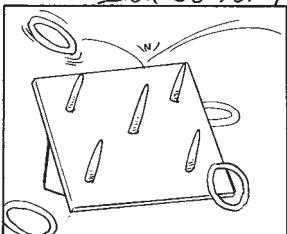
参考文献：認知症介護研修・研修大府センター発行パンフレットより

このように介護現場では、ケアのあり方を学び、ご本人を中心においた個別ケアの実践に努めています。しかし、在宅に於いては、家族の負担感は測り知れないものがあり、社会的課題にもなっています。たとえ介護サービスを利用したとしても、介護者の脳裏から介護のことは片時も離れることがないと言います。まずは、本人も含めた家族を地域の中でいかに支援して行くかということが重要だと思います。第1回でもお話ししましたが、認知症は「誰にでも起こりうるもの」と考えれば、恥ずかしい事でもなく、もっとオープンにして「助けて！」といえる関係づくりが大切なではないでしょうか。

認知症を正しく理解し、相手のことを自分のことと捉え、「私にできることは言ってね」「よく頑張っているね」「いつでも声かけてね。協力するよ」と言える人間関係を築き、そのことが当たり前の社会になった時、「認知症なんて怖くない！」と言えるようになるのではないしょうか。

社協情報掲示板

ホコペーく
こはやしこみち



秘密
厳守

日常生活の悩み・法律に関する 心配ごと相談所

相談
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 来所・専用電話相談 248-9977	月曜日～金曜日	午前9時～午後4時 (随時)
中央公民館 1階相談室 (常盤町747-2)	9月は9日(木)と 22日(水)です。	午前9時～12時 (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 (常盤町747-2)	9月は9日(木)と 22日(水)です。	午後1時～4時 (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

第13回 須坂りんどう祭

～知的障害者福祉施設 須坂悠生寮～

日 時 10月3日(日)
午前11:00～午後2:30
場 所 須坂悠生寮(米子町)
内 容 利用者作品の展示・販売、バザー、屋台、喫茶ほか楽しい催しをたくさん計画しています。ぜひ、お出かけ下さい。
お問い合わせ 須坂悠生寮
電話246-5156 FAX246-5157
総務係担当:神田、青木、宮下、覚張

…7月15日～8月14日 受付分です…

まつり わらしへ感謝祭へのお誘い

日ごろのご理解とご協力に対し感謝祭を開催します。ご近所お誘いあわせてお出かけください。

開催日時 9月11日(土) 午前10時から午後3時
場 所 フーグハウスわらしへ 須坂市高畠1234-1
(スーパークリス様西側)【電話248-5678】
内 容 とうふ販売・各施設の販売
バザー、ゲーム・野菜花の販売等
ステージコーナー
午後 清水 まなぶ コンサート
連絡先 248-5678
※バザーの物品(未使用)集めています。ご連絡お待ちしております。

とん汁無料
喫茶コーナー



救援金募金にご協力いただき
ありがとうございました。

キルギス民族衝突救援金
社協募金箱 238円
日赤を通じて被災地へ送金させていただきました。ありがとうございました。

+ 献 血 情 報 +

日 時	10月21日(木) 午後1時00分～2時00分
場 所	須坂市社会福祉協議会

※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。

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>)



第29回テーマ『心ひとつにつないでいこう福祉の輪』

ふれあい広場

ふれあい広場は障がいをもつ人、持たない人、子どもも大人もみなお互いを理解し、だれもが安心して幸せに暮せる福祉のまちづくりを目指した“福祉まつり”です

9月23日(木・秋分の日) 雨天決行

10:00~14:30 託児室完備

メセナホール(須坂市文化会館) 墓坂4丁目5-1

須坂駅からシャトルバス運行



ステージ

- ・須坂昇竜太鼓
- ・相森中学校吹奏楽部 & 合唱部
- ・スプラッシュガールズ

ダンスチーム「ビートウッズ」



ふれあい企画

- ・もちつき大会！つき立ておもちの無料配布
- ・ボランティア特製とん汁の無料サービス
- ・力を合わせて29メートルのり巻きづくり！

地元企業協賛大抽選会＆バザー



屋台村

- ・福祉施設の作品展示・販売・介護相談・里親相談
- ・おやき・綿あめ・豆腐・クッキー・野菜・バザー
- ・ススキでバッタ作り・金魚すくい・ゲームなど

木工広場 イスづくり

○ 主 催／第29回ふれあい広場実行委員会
後 援／須坂市　須坂市社会福祉協議会
須坂市ボランティア連絡協議会
お問合せ

第29回ふれあい広場実行委員会事務局
(須坂市社会福祉協議会内) 電話245-1619 ○

シャトルバス運行表			
須坂駅発	メセナ着	メセナ発	須坂駅着
9:00 →	9:15	11:10 →	11:25
9:30 →	9:45	12:10 →	12:25
10:30 →	10:45	13:10 →	13:25
11:30 →	11:45	14:40 →	14:55
12:30 →	12:45		