

# 助け合い 起こし すざが

(版画、題字  
角田 正雄書  
春木町)

## 「いきいき外出事業」が始まりました



写真：飯山市菜の花公園にて

- P2 • ボランティア連絡協議会 新体制スタート
- P3 • 介護者のつどい  
• カッタカタまつり  
• 熱中症にご用心  
• 乳幼児救急看護講習会
- P4 • ふれあいサロン紹介
- P5 • 災害ボランティア講座  
• 義援金報告

日ごろなかなか外出の機会が少ないみなさんとボランティア「あしの会」のみなさんが協力して、飯山市の高橋まゆみ人形館と菜の花公園へ行ってきました。

高橋まゆみ人形館をとても楽しみにしていた方が多く「昔どこかで見た風景…懐かしかったよ！」と喜びの声が聞こえました。また、満開の菜の花公園展望から望む千曲川を見ながらのんびりと楽しい時間を過ごしました。

2012 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。

# 須坂市ボランティア連絡協議会

がスタートしました。

4月24日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ありますし、左記のように決定されました。

会長 神屋 初枝

(わらしへを支援する会)

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)



(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)

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)

ボランティアセンター

を拠点とした連携

後援と参加協力

ボランティア講座等の  
供

(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

(9) 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

ボランティア団体のみなさ  
んが一つにまとまり取り組  
めたことに感謝しています。

私はボランティアを通し  
て多くの方とふれあえる時  
間がとても楽しみです。

これからも多くの方とふ  
れあい楽しみながらボラン  
ティアを続けていきたいと  
思いますので、みなさんの  
ご支援とご協力をあお願いし  
ます。

また、事業内容について  
も左記のとおり決定されま  
した。

(1) ふれあい広場の開催  
(10月13日 (土) メセナホール)

(2) カツカタまつりへの参加  
(7月21日 (土) 末広町周辺)

加盟団体を随時募集して  
あります！社協まで

ひ3期目  
会長をつ  
とめるこ  
とになりました神屋です。  
よろしくお願ひします。

昨年は東日本大震災が発  
生し改めて人と人とのつな  
がりの大切さを再認識した  
年であります。その中で須  
坂市ボランティア連絡協  
議会の一大事業、第30回「ふ  
れあい広場」や各事業に、  
須坂市ボランティア連絡協  
議会に参加させて頂きました。  
右も左もわからぬ中、神屋会長をはじめ  
役員の方々に助けていただき  
きました。右も左もわから  
ない中、神屋会長をはじめ  
いたというのが正直な感想で  
いました。1年前に「今、  
経験出来る事はしたい。」  
という気持ちから「運営ス  
タッフ」になると、「ふれ  
あい広場」の中身が少しず  
つ見えてきました。多くの  
人の協力と地域を含め一団  
としてても素晴らしいもの  
になりました。今年はこの素晴らしい  
人達の中に「若い力」  
を是非加えたいと考えてい  
ます。ボランティアと言わ  
れてもらいたいと強く思いま  
す。真剣さの中に温かさと  
笑いがあり、みなさんで協  
力してもらいたいなが  
れると自分に何ができるの  
かわからない部分が多いの  
ですが、とりあえず参加し  
てみることで、自分のでき  
ることを見つければ良いの  
ではないでしょうか。「若  
い人達にも気軽に参加でき  
る人達も楽しめた」とい  
う声がございました。私は、  
成した時、私にとって貴重  
なものでした。一言でいえ  
ば「楽しかった」のです。  
そうなると「ふれあい広場」  
を運営しているボラ連つて  
なんだろう!という思いが  
今回立候補した理由です。  
わからぬことだらけです  
が、頑張りますので、よろ  
しくお願いします。

「ふれあい広場」の会議  
に参加するまでは、正直何  
も知らずのまま何か協力出  
来る事があればと参加して  
いました。1年前に「今、  
経験出来る事はしたい。」  
という気持ちから「運営ス  
タッフ」になると、「ふれ  
あい広場」の中身が少しず  
つ見えてきました。多くの  
人の協力と地域を含め一団  
としてても素晴らしいもの  
になりました。今年はこの素晴らしい  
人達の中に「若い力」  
を是非加えたいと考えてい  
ます。ボランティアと言わ  
れてもらいたいと強く思いま  
す。真剣さの中に温かさと  
笑いがあり、みなさんで協  
力してもらいたいなが  
れると自分に何ができるの  
かわからない部分が多いの  
ですが、とりあえず参加し  
てみることで、自分のでき  
ることを見つければ良いの  
ではないでしょうか。「若  
い人達にも気軽に参加でき  
る人達も楽しめた」とい  
う声がございました。私は、  
成した時、私にとって貴重  
なものでした。一言でいえ  
ば「楽しかった」のです。  
そうなると「ふれあい広場」  
を運営しているボラ連つて  
なんだろう!という思いが  
今回立候補した理由です。  
わからぬことだらけです  
が、頑張りますので、よろ  
しくお願いします。

須坂市ボランティア連絡協議会  
会長 神屋 初枝さん  
（社福）夢工房福祉会 須坂ひだまり作業所  
高柳 洋彰さん



新運営委員の紹介&抱負  
（社福）夢工房福祉会  
（社福）すこう福祉会  
ワークハウスわらしへ  
竹内 伸子さん

（新）新運営委員の紹介&抱負

須坂市ボランティア連絡協議会  
会長 神屋 初枝さん  
（社福）夢工房福祉会 須坂ひだまり作業所  
高柳 洋彰さん

新運営委員の紹介&抱負

# 介護者のつどい

参加者募集のお知らせ



対象者	期日	行き先
要介護高齢者、心身障がいの方の在宅介護をされている方。	7月7日(土)	犀北館で食事 北野文芸座にて



昨年度

馬籠宿

今年度から、より参加しやすいよう3回の開催を予定しています!!  
11月頃は湯田中ホテル椿野にてゆったり一泊♪  
2月には善光寺参拝☆  
参加希望につきましては、また改めて募集を致します。

境遇を共にするもの同士語り合いましょう!!!

【電話】  
400円（飲食代・保険代）  
【申込期限】  
7月6日（金）

多くの皆さまの参加をお待ちしております。

日々の介護疲れを癒し、心身ともにリフレッシュしませんか?

今年度から、より参加しやすいよう3回の開催を予定しています!!

参加しませんか?

須坂カツタカタまつり!

『ふれあい連』に

参加者大募集



これからの季節  
熱中症にご用心

熱中症って?

【期日】  
7月21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】  
80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6日（金）

- 炎天下、特に蒸し暑い日の激しい運動や、長時間の作業は避ける。
- こまめに休憩を取り、水分だけでなく、塩分も補給をする。
- 手足の筋肉などがけいれんする「熱けいれん」に陥ることもあります。外出時は、帽子や日傘を使用します。

【予防するには?】  
 がだるくなったり、めまいがする、や吐き気がしたり、ひどくなると、意識がなくなり死にいたることもあります。  
 がだるくなったり、めまいがする、や吐き気がしたり、ひどくなると、意識がなくなり死にいたることもあります。

日本赤十字社  
乳幼児急救看護講習会  
子どもに突然な病変が生じた時、発熱、やけど、けが、誤飲などの対応、AEDの使い方など学びます。

託児あります  
無料



（事前の申し込みが必要です。）  
とき 7月7日（土）  
ところ 午前10時～12時  
須坂市中央公民館  
三階ホール

講師	講師	講師
日本赤十字社 幼児安全法指導員	横川 孝子先生	50名（申込み先着順）
持ち物 受講料	ハンカチ1枚 ストッキング	無料
申込み 受付	6月25日（月） ～7月5日（木）	
TEL・FAX 育児サポートボランティア ひまわりの会	242-3200	

継続しています！

## 相之島町ふれあいサロン

相之島町ふれあいサロンは平成14年に民生児童委員と相之島町老人会の呼びかけの中で、誰もが気軽に参

加でき、お茶のみができるふれあいサロンとして立ち上がり、今年で10年目を迎えました。

隣組回覧により開催日を周知、内容は、小物作りなどの手芸や、町で開催する文化祭に合わせての演芸の練習の他、季節に合わせた催しなどを企画し開催しています。

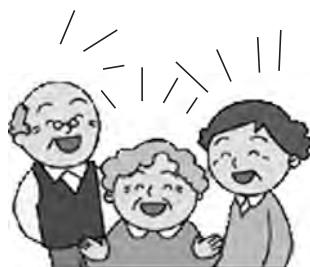
足元の悪い冬場と農繁期の忙しい時期はお休みをしていますが、毎回、参加者は20名前後、無理なく相之島町公会堂で開催しています。

最高齢の参加者は88歳のおばあちゃん、公会堂まではみなさん歩いてきます。介護予防にもつながっています。



### 血圧測定

毎回サロンが始まる前には看護職の会の協力で血圧測定を実施しています。



バトン棒でのストレッチ体操

参加者からは「簡単に作れて、いろいろな方法で体が伸ばせて気持ちがいい、家でもやってみたい」また、「肩をたきにも丁度いい」と評判でした。

バトン棒は新聞紙5枚を丸め、テープで止めた棒を参加者全員が協力して作り、そのバトン棒を使いながら体を伸ばすストレッチ体操を行いました。

日々の暮らしの安心や楽しみは、自分ひとりだけでは限界があります。ひとり暮らしや家に閉じこもりがちな高齢者や、寂しさや不安を抱えている人、ちょっとした困りごとを助け合い、ちょっとした楽しみも分かちあう、そんなご近所づきあいがありが強まります。「相之島町ふれあいサロン」は10年間、無理なぐく、近所で暮らす人たちと楽しみながら、支え合いながら継続をしてきました。これからも地域で支え合い、ご近所のつながりを強めてください。



レクリエーションの輪投げ

災害ボランティア講座

参加者募集

開講のお知らせ

今回は岩手県大槌町で自らも被災し、また社協職員の立場としてもいろいろな場面に立ち会つた方より貴重なお話をあ聞きする機会を設けました。ぜひみなさへん一緒に災害について考えてみましょう。



被災地での食器洗いの様子

日時	内容
7月6日（金）午後6時半より	第一回目 岩手県大槌町 災害ランティアセンター 職員による講演 「震災からの一年、 そしてこれから 新しい出発へ」 （予定）

## 日頃から災害に備えましょう！

災害は何時どこで発生するかわかりません。先日も竜巻により大きな被害が発生しています。イザという時に日頃から準備をしておきましょう！

### 1 非常用品を備えておきましょう！

#### 非常持出品 緊急避難時に持出します

携帯ラジオ・衣類下着・くつ下・懐中電灯・救急薬品・常備薬・電池・紙おむつ・生理用品ライター・マッチ・トイレットペーパー・非常食・飲料水・現金

#### 備蓄品 被災後の生活を支えます

飲料水（1人1日3㍑を3日分）・食料品（チョコレート・ビスケット・無洗米・缶詰等）・衣類・卓上コンロ（ポンベ）・ビニールシート（敷いたり、雨よけに）

#### 赤ちゃんのいる家庭

ミルク・離乳食 バスタオル・ガーゼなど



### 2 避難や災害時の連絡方法について確認しましょう！

#### 避難場所・道順の確認

避難場所はどこか、道順をどうするかあらかじめ確認しておきましょう。

#### 災害用伝言ダイヤル「171」

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

日頃から家族で話し合っておくことが大事です！

### 3 地域のことは地域で守りましょう！

大規模な災害時に自分や家族の命を守るにも、個人の力だけでは限界があります。隣近所の人たちが、力を合わせて防災活動に取り組むことが重要です。日頃から、地域でのコミュニケーションを深めておきましょう！



平成24年9月30日まで  
義援金の受け付けは

多くのみなさまから温かい気持ちをお寄せ頂きありがとうございます。  
義援金は日本赤十字社に送金され、義援金配分委員会において個別の被災世帯ごとに配分されます。

#### 須坂市で受付をしました義援金

（平成23年3月14日～

平成24年5月18日）

東日本大震災 38,579,898円

長野県北部地震 4,673,208円

合 計 43,253,106円

なお、長野県北部地震義援金の須坂市受付けは平成23年9月30日で終了いたしました。

東日本大震災  
義援金報告

# 社協情報掲示板

平成24年6月1日第31号(毎月1回1日発行)

## ホコペん⑤



• あたたかなご厚志に  
• 感謝いたします。

○関東西濃運輸労働組合 長野分会様 20,000円

○イオン須坂店様 每月11日実施されている「幸せの黄色いレシートキャンペーン」(イオン須坂店様に各施設のボックスが設置してあり、お客様が買物をした黄色いレシートを社協へ投函して頂いた合計金額1%を寄贈)

洗剤…4,900円分

○斉藤 道子様 おむつ多数

○匿名様 5,000円

○匿名様 車いす1台

…4月15日～5月14日 受付分です…



## 広報紙市民モニター募集!

平成24年度「助け合い起こします」  
市民モニターを募集します。  
活動内容 アンケートによる回答  
(毎月)

申込・詳細は245-1619まで  
お問い合わせください。

## 平成24年5月6日の竜巻被害に伴う 義援金箱設置について

茨城県つくば市や栃木県益子町などで発生した竜巻災害に対し、被災者の生活再建の一助とするため義援金を募集しますので、ご協力をお願いします。

受付期間 7月31日(火)まで

募金箱設置場所 須坂市社会福祉協議会事務所  
くつろぎ荘・永楽荘



日本赤十字社

Japanese Red Cross Society

+ 献 血 情 報 +

日 時	6月4日(月) 午後3時～4時
場 所	旭ヶ丘町公会堂
日 時	7月22日(日) 午前9時30分～11時30分 午後1時～4時
場 所	ジャスコ須坂店

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。

## 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(専門相談員)

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)
すざか女性未来館 (中央公民館)1階相談室	14日(木) 28日(木)	午前9時～12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
すざか女性未来館 (中央公民館)1階相談室	14日(木) 28日(木)	午後1時～4時

※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>)