



(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



須坂市のボランティアの皆さん が交流しました。

- P2 • 新会長就任
- 東日本大震災義援金報告
- 県ボランティア報告
- P3 • ボランティア市民活動交流報告
- 在宅介護者のつどい報告
- P4 • 助けられ大賞推進会会長賞他
- P5 • サロン紹介
- あじいちゃん・おばあちゃんの料理教室

日頃のボランティアの活動報告、ボランティアの交流をかねた「ボランティア市民活動交流集会」を開催しました。現在、須坂市ボランティア連絡協議会に加盟している団体は68団体で、個人ボランティアも含め様々な活動を行っています。活動内容やボランティアに興味がある方は、社協までお問い合わせください。
(電話026-245-1619)

2013 4

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。

新会長が就任しました 社協会長交代



が就任する」となりました。
吉池 武前会長（現顧問）
には4期8年の永きに渡り
須坂市の福祉発展のためご
尽力いただき深く感謝いた
します。
なお、監事につきましては
も交代がありましたので報
告をいたします。
新監事 山崎 秀夫様
退任 鈴木 勇治様
吉池前会長におかれまし
ては、引き続きご指導の世
じよりしへお願ひいたしま
す。

なあ、日赤須坂市地区で実施しています東日本大震災義援金受付は、平成26年3月31日まで延長をしました。引き続き須坂市での義援金箱設置個所は須坂市社協・市役所福祉課・中央公民館・メセナホール・クラシック美術館の5カ所です。また受領書の必要な方は社協または市役所福祉課窓口までお願いいたします。

多くの皆さまから温かいお気持ちをお寄せ頂きありがとうございます。

お名前の公表が可能な方のみ掲載させていただいております。

須坂市で受付をしました義援金
(平成23年3月14日～
平成25年3月19日)

東日本大震災	39,239,743円
長野県北部地震	4,673,208円
合計	43,912,951円

長野県内のボランティアの皆さんのが日頃の活動の発表や交流を目的に「第36回信州発ボランティア・地域活動フォーラム」が3月2・3日と木曽郡南木曽町で開催され、須坂市ボランティア連絡協議会からも5名のボランティアが参加をし、他市町村のボランティアの皆さんと交流を深めてきました。

第36回信州発ボランティア・ 地域活動フォーラム 木曽郡南木曽町

つを合言葉のもと町並み保存が行き、全国に先駆けて国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されたと説明を受け、町並の調和のとれた景観に感激しました。また、妻籠宿は公民館活動の発祥の地であるそうです。地域の特色を生かしたボランティア活動を知ることができ、今後の活動の参考となる二日間でした。

報告 ボランティア市民活動交流集会



相森中学校事例発表

3月16日ボランティア市民活動交流集会が、シルキーホール3階で地域で活躍をしているボランティアの交流の場として開催されました。各ボランティア団体の活動事例の発表のほか、大塚寛美先生により「筋トレ・脳トレ・笑いどれ」を使えるレクリエーションと題して講演をいただき、会場は笑い声がたえず、ゲームを通じて自然と交流ができました。

今回の交流会で学んだものを、地域で発揮することです。笑顔の輪が市内全域広がつていこうことでしょう。以下は参加者からの報告

カウト」の清掃活動、「ひまわりの会」の子育て支援、「相森中学校」の赤十字活動、「ワークハウスわらしべ」の手芸作品・豆腐作りや演技に、会場全体が大きな拍手で応え大いに盛り上がりました。個人ボランティア横川さんの手品はもつと見たかったのに時間不足で残念でした。

こういう活動がほかにも毎日毎週どこかで行われているかと思うと、須坂もいい町だなあ」と実感します。

大塚寛美先生の講演は頭と筋肉の楽しいトレーニング。すぐに応用できそうな智慧をいっぱいいただきました。そして、"ボランティア"との先生の説明に深く納得しました。

腰痛や肩凝り解消に効く体操を、寝転んだり、ボールを使用したりしながら、ゆっくり丁寧に教えていただきました。

3月6日に「在宅介護者のつどい」を湯つかんどにて開催しました。この事業は在宅で介護する介護者の心身リフレッシュを目的に開催しています。



ガールスカウト事例発表



腰痛予防にストレッチ

参加者さんの声

- ・来年も参加したいです♪
- ・同じ悩みを持つ仲間ができる、とても嬉しいです♪

報告 在宅介護者のつどい

報告 在宅介護者のつどい



グーンと伸びて肩凝り解消

1セット30秒のストレッチに、イテテツ!と言いました。ながらも、体操後は血液の循環が良くなつて体がポカポカする、なんだか体全体が軽くなつたと皆さんとてもすつきりしたご様子でした。講演後は、全員で美味しい昼食をいただき、ゆったり温泉に浸かり、心身共にリフレッシュできました。

お互いさまの助け合いが、ご近所から全国に、そして国と国との間にもどんどん広がつてほしいものです。秋のふれあい広場がお祭りの場なら、この活動集会は勉強会だな、収穫大きかつたぞ、と思いました。

勇気を奮って言った「助けてー」の一言。そこから助け合いがはじまります。

○○○ 助けられ大賞 決定される



助け合い推進会議会長賞



「すみません」から

「ありがとうございます」

長野県飯田市

小木曾 明彦

私は頸髄を傷めて四肢痺痺で両手・両足が使えない。そんな私が週四日、障害者の相談支援の仕事を行っている。

自動車から車いすを降ろしてもらうついでに、事務所の駐車場につくと

車いすを降ろし

車いすを降ろす時、「すみません、すみません。」

始まる。多くの場面で同様の手を借りないと業務の遂行ができない。

車いすを降ろす時、「すみません、すみません。」

車いすを降ろす時、「すみません、すみません。」



職場だけではなく、時々「すみません」という言葉が行く大型店でも高い場所に並べられた商品は店員さん

や近くにいる買い物の方に声をかけてとつてもらひ。お願いしていいですか？」

とお願いするひとひなたでもお願いしていいですか？」

私は頸髄を傷めて四肢痺痺で両手・両足が使えない。そんな私が週四日、障害者の相談支援の仕事を行っている。

車いすを降ろす時、「すみません、すみません。」



「近所に支えられて

須坂市北相之島町

木山 ミチ子

りしてあわてて近所の方々に電話で「助けてー」とお願いしました。皆さんすぐ来てくれ、話を聞いてくれたり、助言をしてしてくれました。話をしているといつ間にか落ち着いて対応がでもました。

夫は脳出血で入院、高次脳機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫婦一人でのんびりと暮

らしていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

傷を負った当時はなかなか

通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫婦一人でのんびりと暮

らしていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

傷を負った当時はなかなか

通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らしていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らしていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らしていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

を通じて、地域の方にお返

ししていきたい。

た。

か、「お願いします」とは言

えなかつた。恥ずかしかつ

たし、お願いすることに抵

抗があつた。

夫は脳出血で入院、高次脳

機能障害が残りました。ま

らして、平成23年7月夫

婦一人でのんびりと暮

らていました、平成23年7月

私は多くの人に支えられ、

助けられて今日がある。

その感謝の気持ちを仕事

ふれあいサロン紹介
継続しています！

南小河原町 50 クラブ



代表の駒澤さんと腹話術のサブちゃん

毎月10日・20日の午後1時半から、南小河原町公会堂で楽しそうな歌声が聞こえて来ます。中には20名を超える人達、3月のふれあいサロンで10周年を迎えた「50クラブ」の仲間たちです。

取材の日は、祝賀会、須坂でもおなじみの大峠さんとサブちゃんによる腹話術の披露もあり会場内は笑いが絶えない一時になりました。

いつも何かを企画し開催



歌詞カードもたくさんあります。

この日は～～3月までの
お誕生日の方に写真を入れ
た記念色紙のプレゼントも

するわけではありませんが、
毎回血圧測定を行い、歌を
歌い、そしておしゃべり、
そして最後にまた歌を歌い
終了です。会費は会の名称
のとおり毎回50円。

代表の駒澤貞弘さんはい
ろいろな企画を立て行動に
移してくださるので、参加
者の皆さん毎回サロンを
楽しみにしているのです。

おじいちゃん・おばあち
ゃんの料理教室は、料理を
通じて交流のできるふれあ
いサロンです。
高齢の方は参加者として、
若い方はボランティアとして、
一緒に料理を楽しみま
しょう。

毎回、栄養士の先生の指
導があり、栄養バランスも
これ、健康増進にも役立ち
ます。

簡単にでき、驚くほど美

味しい料理が学べますし、
先生の優しい指導のもと賑
やかに料理実習を楽しんで
います。夫婦そろってまた、
お友達と一緒に一度参加し
てみませんか。

連絡先

代表 吉原 廣巳さん

電話 026-246-0474

この日は～～3月までの
お誕生日の方に写真を入れ
た記念色紙のプレゼントも

協力をし、継続をしていっ
てください。

ありました。
南小河原町には85歳以上
の方が24名いるという、そ
のうち11名の方が50クラ
ブの仲間もあり、女性の
最高齢は95歳、男性は94歳、
サロンが介護予防の場所に
もなっています。

おじいちゃん・ おばあちゃんの料理教室

おじいちゃん・おばあち
ゃんの料理教室開催 年6回

内訳 年会費 3,300円

材料費1回500円
通信費 300円



皆さんで「ハイポーズ」

電話 026-245-1619



参加者・ボランティア募集中

社協情報掲示板

平成25年4月1日第329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 0246-0054

印刷
佐藤印刷株式会社



・ あたたかなご厚志に
・ 感謝いたします。・

○須高建設産業労働組合主婦協議会様
タオル多数

○フコク生命須坂営業所・
長野営業所職員一同様
タオル多数

○伊東 久義様
書き損じはがき多数

○樋口 みさを様 30,000円

…2月15日～3月14日 受付分です…

敬愛基金のご寄付がありました。
匿名 40,000,000円

市内篤志家の方が平成3年より
ボランティア活動の充実のために
と毎年多額の寄付をいただき、今
回のご寄付で1億8千5百万円と
なりました。

この基金の利息をボランティア
活動に活用させていただいている
ます。

モニター
募集！

広報紙

「助け合い起こしそうか」

市民の皆さまの声を

広報紙に反映させ、楽しみにしてい
ただける広報紙作りをするため、平
成25年度のモニターを募集します。

応募資格 市内にお住いで福祉に
関心のある方または、
広報誌にご興味のある
方

任期 25年6月～26年5月

活動内容 会議への出席（1回）

アンケートによる回答
(毎月)

申込み・問合せ

社協

電話026-245-1619



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	11日(木) 25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	11日(木) 25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 026-248-9977または026-245-1619

+ 献 血 情 報 +

日 時	5月8日(水) 午前9時00分～11時00分
場 所	JA須高井上支所
日 時	5月8日(水) 午後3時00分～4時00分
場 所	須坂市社会福祉協議会

69歳までの方が献血を受けられますが、
65歳以上の方については、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あ受けで
きない場合や、時間、場所についても変
更になる場合がありますので、事前に
お問合せ下さい。026-245-1619

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>)