

助け合い 起こし すざか

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)

「ボランティア市民 活動交流集会」 開催しました！

- P2 • ボランティア交流会
- P3 • 新規事業紹介
 - 電話番号の新設
- P4 • 婚活セミナー報告
 - 市民向けボランティア終了
 - ひな人形飾りました
- P5 • あしの会AED講座
 - ボランティアさん募集

この写真は、何をしているところでしょう。
正解は…『笑顔』の練習です！

心からの笑顔はもちろん、意識的に作られた笑顔でも脳は笑っているから楽しいと認識し、 α 波（想像力の発揮・集中力アップ・ストレス解消）の発生が起こるそうです。

『笑顔』は幸せを引き寄せるだけでなく、自分自身にパワーを引き寄せてくれる魔法なんだそうですよ。

2015 4



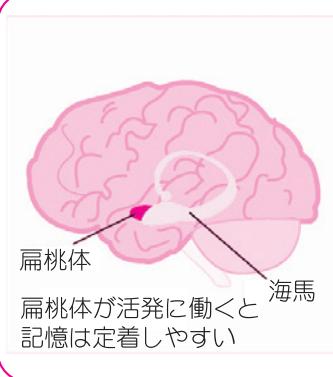
社協は社会福祉法第109条に規定された地域福祉を推進する団体です。

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。

ボランティア市民活動交流集会

3月21日ボランティア市民活動交流集会がシルキーホール3階で開かれ、地域で活躍しているボランティアさんが大勢参加されました。第1部では、ボランティアグループ・福祉施設・市内中学校の生徒さんによるボランティア活動の発表を行い、第2部では、スマイルアップブローディネーターゴ谷佳代氏「幸せ笑顔の配達人～私たちから広がる笑顔の輪～」と題し、実践をまじえた講演会を行いました。



脳の海馬は新しいことを学習するときに働く機関



笑うとその容量が増えて記憶力がアップします

意志や理性をつかさどる大脳真皮質に流れる血液量が増加



脳の動きが活発

★脳の動きが活性化される!!『笑う』と眼輪筋（目のまわりを覆っている筋肉）・大頸骨筋（口角を上外側に引き上げる働きをする筋肉）が刺激され、人は楽しい気分になります。このα波は想像力の発揮や集中力アップ、ストレス解消へとつながります。

【参加者からの感想】

『笑って笑って笑いましたー』会場のシルキーに集まつたボランティア関係者百人余り、知り合い同士の方が多くすでにあたたかくて和やかな雰囲気。



鏡片手に練習中

第一部の発表者の4団体は、年齢も内容も様々、東中学校の生徒さんたちの活動は全校を巻き込んで伝統になつているとのこと。ボランティアを受ける人だけでなく、子ども達の育ちもどんなに豊かにしていくこと



とかと感じました。紙芝居を通じて、愉快な体操を通じて、何よりボランティア活動を喜びと共にやっていふことに感動を覚えました。あくボランティアは他人のためならず。

第2部の講師岡谷先生の

チャーミングなこと。笑顔の効能をお聞きしながらグループワークで実践。アッ

ハッハツ…のご挨拶で始まり、会場内がどんどん熱氣



即実践された満面の笑みでハイポーズ

縮まり笑い声がどんどん大きくなつて、初めて会った人同志握手したりハイタッチしたり…脳の仕組みを知り理論に裏付けられた実践でしたが、理屈は関係なく笑って笑つて笑いました。ボランティアと笑顔”その上シワ、ホウレイ線にも効果があるとは…ボランティアをやつてて良かつた。

須高子じも劇場
市村 良江

27年度
新規事業の紹介

『生活困窮者』
自立支援事業
 生活困窮者自立支援法に基づく事業で、生活保護を受給することなく、自立した生活が送れるよう総合的な支援をする事業です。
自立に向けた相談支援
 の実施、住居確保給付金の支給その他の支援を行います。

『介護予防・日常生活』
支援総合事業
 「医療介護総合確保推進法」の中の介護保険法の制度改正に基づく事業で、市包括支援センターと連携を図り、生活支援コーディネーターを配置します。

今年度は地域における様々な人材を含めた資源を掘り起こし、生活支援サービス

の基盤整備を行い、平成28年度からサービス利用をコーディネートしていく予定となっています。

高齢者の方が様々なサー

ビスを地域で利用できるようになり、また、ご高齢であっても援助する側になることにより、介護予防になることも期待されています。

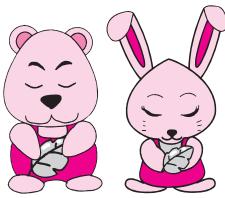
老若男女、全市民が地域の支え合い（互助）の気持ちが醸成されて、住みやすい須坂、住みたいまち須坂

が実現できるよう目指していく事業です。

どちらの事業も、4月当初は事務所の整備などですが、よろしくお願いいたします。

迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

今年度は地域における様々な人材を含めた資源を掘り



社協へのお問合せについて

各係・事業所の連絡先が追加になりましたので、改めて全ての係・事業所の電話番号・ファックス番号をお知らせいたします。市外局番（026）

係名・施設名	電話番号	FAX番号
須坂市社会福祉協議会 代表	245-1619	246-0054
助け合い起こし推進係 【新設】	214-2994	〃
心配ごと相談所	248-9977	〃
ボランティアセンター	248-5606	〃
庶務係 【新設】	214-2997	〃
介護サービス代表	245-1640	〃
在宅介護係 【新設】	214-4161	〃
居宅介護支援係 【新設】	214-4131	〃
ぬくもり園居宅介護支援係	242-5323	248-8776
デイサービスセンター ぬくもり園	246-8462	242-5415
ことぶき	246-9822	246-9820
すえひろ	246-6191	246-6192
地域密着型特別養護老人ホームぬくもり園	242-5323	248-8776
老人福祉センター永楽荘	246-1746	(F兼)
くつろぎ荘	246-2058	(F兼)
指定障害福祉サービス事業所ぶどうの家	248-9370	248-7080

「自分が変われば 出会いが変わる」

開催しました！

3月1日（日）、シルキーホールにて、橋凜保先生をお招きし「自分が変われば 出会いが変わる」婚活コーチング講演会を開催しました。



講演会では「みなさん、婚活は『相手を探すこと』だと思います？

実は『自分探し』なのです。自分を見直し、自分を認め、自分を磨きあげる。自己肯定が大事！」と…。

「努力して自分が変われば素敵な出会いが生まれます！」と教えていただきました。

今後、須坂にこんな心づかいができる素敵な人が増えればいいですね(^^)



園芸福祉ボランティア養成講座終了しました。

三回の講座に37名の皆さんが参加され、長野園芸ネットワークの西澤「キヤ氏・望月ゆかり氏・軽井沢「花とみどりの仲間たち」の山岸征男氏を講師にお迎えして、園芸福祉（花や緑）を通じて生きがいを持つて楽しむ色々な効果や各活動の話をお聞きしました。



今後、地域社会の中で、仲間をつくり、植物と接して、幸せな活動を出来る時に出来る事を少しづつ進めて行つてほしいと思います。



今年は善光寺御開帳記念ということで、須坂の町で5/10まで展示していますので、皆様お茶を飲みに、どうぞお立ちよりください。



推進センターに
あひな様飾りました。



今年は善光寺御開帳記念ということで、須坂の町で5/10まで展示しています。詳しくは社協までお問い合わせください。

AED研修会を開催しました



AED持つてきました!



須坂消防署の方にお越しいただき、まず心肺蘇生法の手順を最初に教えていた

いただきました。

説明後は実際に人形を使い心肺蘇生法からAEDを使用する流れを1人ずつ実践しました。



周りの人との連携も大切

いつ、じにで病気や怪我にあそわれるかわかりません。そのためにも応急手当を学ぶことはとても大切です。じめという時に落ち着いて対応が出来るようにしておきたいですね。



～ボランティアさん募集～ No. 2

※詳細については、社協(026-245-1619)または各担当者へご連絡ください。

お手伝いボランティア

～障がいのある方が生活している施設～
 ★内 容：食事や作業の手伝い・散歩の付き添い
 ★場 所：さくらの杜 育豊（下八町）
 ★時 間：毎日 9:00～17:00までの間で
 都合のよい日時
 ★持ち物：上履き・動きやすい服装
 ★備 考：障がいのある方と交流したい方
 ★担 当：岡田さん 245-8108

もの作りボランティア

～障がいのある方が日中活動をしている施設～
 ★内 容：小物類の製品作り
 ★場 所：ぶどうの家（大谷町）
 ★時 間：毎日 9:30～15:00までの間で
 都合のよい日時
 ★持ち物：エプロン
 ★備 考：縫製や細かい作業が好きな方
 アイデア豊富な方 大歓迎
 ★担 当：石山さん 248-9370

お手伝いボランティア

～障がいのある方をサポートしている施設～
 ★内 容：小物類の製品作り
 ★場 所：須坂ひだまり作業所（太子町）
 ★時 間：毎日 9:30～15:30までの間で
 都合のよい日時
 ★持ち物：上履き・ハンカチ
 ★備 考：障がいのある方と親しみを持ちながら関わる方
 ★担 当：増田さん 248-2194

お話しボランティア

～認知症の方が生活している施設～
 ★内 容：散歩の付き添い・お話し相手
 ★場 所：とどろきグループホーム（上中町）
 ★時 間：毎日 9:30～11:30までの間で
 都合のよい日時
 ★持ち物：上履き・エプロン
 ★備 考：お年寄りのペースに合わせられる方
 ★担 当：吉村さん 245-1973



社協情報掲示板

あたたかなご厚志に感謝いたします。

- 須坂市立常盤中学校平成26年度校友会様 100,000円
○匿名様 ストーブ
○フコク生命 須坂・須坂長野東営業所職員一同様 タオル他多数
○匿名様 500,000円
○匿名様 古切手・プルタブ・書き損じハガキ多数
○牧 よ志子様 書き損じハガキ多数
○匿名様 書き損じハガキ多数
○匿名様 ひな人形
○永井 英男様 10,000円
○清水 米子様 古切手他多数
○須坂市立小山小学校JRC委員会(平成26年度)様 3,483円

…2月15日～3月14日 受付分です…

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	9日(木) 23日(木)	午前9時～正午

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	9日(木) 23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

③結婚相談所(無料・完全予約制)

相談会場	相談日	相談時間
須坂市社会福祉協議会	5日(日)・19日(日)	午前9時～12時

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>)

人事異動

新任【4月1日付け】

- デイサービスセンターぬくもり園所長
荒井 敏彦
須坂市生活・就労支援センターまいさほ須坂所長
北原 満史

定年退職

- デイサービスセンターぬくもり園所長
竜円 富美子
引続き、ぬくもり園居宅介護支援係にお勤めいただきます

広報紙

モニター募集!

市民の皆さまの声を広報紙に反映させ、楽しみにいただける広報紙作りをするため、平成27年度のモニターを募集します。

応募資格 市内に住んで福祉に関心のある方または、広報誌に興味のある方

任期 27年6月～28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

庶務係 電話026-214-2997(直通)
026-245-1619(代表)

◆お詫びと訂正◆

平成27年3月号2ページに掲載した模範介護者について、誤りがありました。

正しくは、田中 道子様(上八町)です。

ご迷惑をお掛けしたこと深くお詫びし、訂正させていただきます。