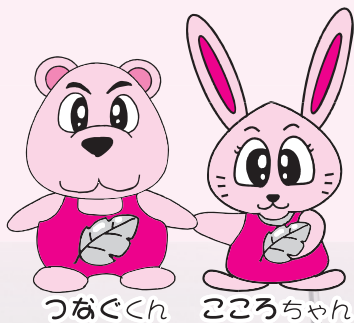




つなぐくん こころちゃん

助け合い 起こし すざか

（版画、題字
角田 正雄書
春木町）



生活支援ボランティア講座で 『回想法』を学んできました！

～下駄スケートで回想中～

- P2 ・生活支援セミナー
・第3者委員会報告
- P3 ・脳若トレーニング講座参加者募集
・ふれあいサロン紹介
- P4 ・介護者のつどい
・更生保護女性会鈴配布
・福祉教育推進ネットワーク会議報告
- P5 ・運転ボランティア募集
・婚活パーティー成果報告

『回想法』という言葉聞いたことがありますか。回想法とは、昔のこと（故郷、子ども時代の遊びや道具など）を思いめぐらし、その回想をきっかけに相互交流しやすくなるよう促していく援助方法や健康法とのことです。

誰にでも思い出す昔があり、昔の出来事を共有することにより、初対面の人が一瞬に身近な人に感じられる不思議な手法でした。

2016 **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。

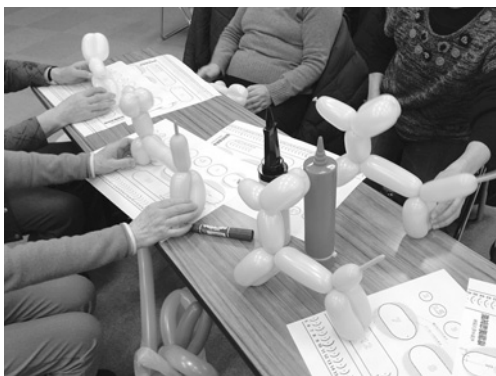
再生紙を利用しています。

生活支援ボランティア講座終了しました。

第一回目 「Happy Spot Club」 風船おじさん

まつぴんさんと中西政男氏に、バルーンアートを通して、年齢を問わず楽しめる風船の魅力を学びました。

まつぴんさんにゆっくり丁寧に教えて頂きながら、バルーンアート作品、剣・ハート・お花・犬などの作品作りに挑戦です。



各所で風船の割れる音がしながらも各自作品を仕上げていきました。参加者より、とても楽しかった！基本が学べた、応用すればほとんど広がついていく内容だ

った、地域のサロンで楽しく活用したいとの意見がありました。

第二回目 レクリエーション

ヨンコーディネーター町季与子氏より、たくさんの方の楽しいレクリエーションについて学びました。みなさんの気持ちを温かく柔らかくするアイスブレイクで、会場が和んでから、ひとりでも大勢でも出来るお手玉を使用してのコミュニケーションゲームなどに最適なゲームや音楽に合わせてカラフルなスカーフを使い二つ三つと同時にいろいろな事を行う、参加者も役立つ脳トレゲームなどを行いました。



第三回目 日本福祉大学 健康科学部リハビリテーション学科作業療法学専攻

来島修志氏による、ふるさとや昔のことを思い出し脳の活性化、認知症予防や絆づくりの回想法について学びました。



グループワークでは「懐かしい話に花を咲かせましょう」と題して昔の遊びや風景の話にはじまり、参加者からは、ゴム飛び、パッチ遊び、子守りをしながらのおはじき、桑の葉摘みや青クルミ取りの手伝いの話が飛び交っていました。また今回は、須崎市立博物館所蔵の「昔の道具」も多数

貸出していただき、その中のひとつでもある下駄スケートを実際に手に取って、動きの真似をするなど、次から次へと話に花が咲いていました

今後、年代が違えば、その時代の様子を伝える活動に、また、同世代であれば同じ体験を共感し、親密度を深める手段として、地域での活動に役立てて頂けると思います。

第四回目 講座で学んだ事を地域で腕試し、市内各所へGO！

早速、地域のサロンへ行き、バルーンアートを皆さんと楽しまれた方々も、これからどんどん活躍していくて下さい。



第三者委員会開催

3月9日（水）、第三者委員会において、苦情等の報告を行いました。

平成27年度は5件の苦情が寄せられました。1件毎に内容・対応・改善すべき課題の説明を行った後、第三者委員及び社協会長からご意見、ご提案、ご指導を頂きました。傾向として、インターネットからのメールや匿名での苦情が増えてきている事で、顔の見えない苦情に対する対応の難しさや、個人情報をごまかで遵守しなければいけないかなど、改めて検討する必要性を感じました。また、介護保険事業所等における40件の事故の報告も合わせて行い、第三者委員の方からは、日ごろの社協業務に對してのご理解を頂きました。

認知症予防トレーニング

《脳若トレーニング講座》

参加者募集!!

i pad (アイパッド)

を使って、『記憶力トレーニング』・『回想トレーニング』・『コミュニケーションワーク』・『リラックス運動』を取り入れた健康講座を開講します。

専門の担当トレーナーが

i pad の使い方を優しく丁寧に教えてくれますので、安心してご参加ください。

《対象者》

市内在住の60歳以上の方

《受講料》

1回500円

※機器は主催者側で用意します。

《会場》

老人福祉センター

永楽荘・くつろぎ荘

(会場までの交通手段は、参加者各自で願います。)

《定員》

各会場24名(先着順)

《申込方法》

申込書を、老人福祉センター永楽荘又はくつろぎ荘へ持参するかFAXでお申し込みください。

■申込書は、永楽荘・くつろぎ荘・社協・市高齢者福祉課にあります。

■受講料はその都度お支払いいただきます。

■受講は1講座1人6回を予定しています。

《問い合わせ先》

永楽荘

☎026-246-11746

くつろぎ荘

☎026-246-12058

i padって?

米国のアップル社が開発した薄型のコンピュータの一種で、インターネットができたり、アプリというソフトを使って多様なことができる機器

《講座開催日》

永楽荘

第1回	6月17日(金)
第2回	7月1日(金)
第3回	7月15日(金)
第4回	7月29日(金)
第5回	8月19日(金)
第6回	9月2日(金)

くつろぎ荘

第1回	6月10日(金)
第2回	6月24日(金)
第3回	7月8日(金)
第4回	7月22日(金)
第5回	8月12日(金)
第6回	8月26日(金)

※講座の時間は、毎回、午後1時30分～3時です。

ふれあいサロン紹介

上八町ふれあいサロン

3月3日(木) 上八町公会堂でふれあいサロンが開催されました。

第一回目の今回は、80歳以上の方にお声をおかけしての開催でしたので、雨なら送迎付きと思って準備していましたが、暖かい天気で元気な皆さんは歩いて来られた方がほとんどでした。

同じ町内といっても、久しぶりに会う方も多く「元気だった?」「お達者で」とあちこちで話に花が咲き、おいしいお茶を飲んだり保健指導員さんの指導で体操をしたり、アコーディオンの演奏で歌を歌ったりとあつという間に時間が過ぎて行きました。

みなで心待ちにしていたふれあいサロン。「またやってね」の声にこたえて秋ごろに開催予定とのこと。



公会堂ではこの日のために多くの座椅子が用意され、またテーブルの上に桜餅やひなあられ・漬物が並べられ準備万端。

吉本新喜劇観てきました☆

3月5日(土)に第3回『在宅介護者のつどい』を24名の皆様にご参加いただき開催しました。

目的地まではバスで移動し、日本料理屋「悠善」では、美味しい食事に舌鼓♪お腹いっぱい、ホクト文化ホールに向かいました。

開演早々楽しいコントから始まり会場は笑いに包まれました。その後も面白い漫才が続き、いよいよ待ちに待った間寛平さんの登場。わあ〜と歓声がわき起こり、会場いっぱい笑い声が鳴り響いていました。「思い切り笑って楽になった」と日ごろのストレスが解消された様子で帰路につくまで話に花が咲いていました。



参加者さんの声

- ・お昼も美味しく新喜劇も本当に面白かった。すっきりした。
- ・同じ境遇の方の言葉にいつも励まされる。また参加したい。
- ・大変だけど、楽しみを見つけることが大事。また来ます。

ご参加いただきました皆様ありがとうございました。来年もお待ちしております。

保育園卒園児さんへ

“愛の鈴”“座布団コマ”

をお贈りしました



須高更生保護女性会は、子供たちが心身共に明るく健やかに成長される社会を願い50年余り活動が続けています。

その活動の一環として、

今春市内の公立保育園を中心に卒園された園児へ、『楽しい学校生活が送れるように』との願いを込め、会員より園児一人ひとりに『愛の鈴』と『座布団コマ』をお贈りしました。



みんな喜んでくれたかな? ~須坂保育園~



『愛の鈴』は、ランドセルへ付けて頂くと良い音色が響きます。また、『座布団コマ』は、遊び道具として楽しんで頂ければと思います。

福祉教育推進 ネットワーク会議報告

2月26日(金)に社協にて、第2回福祉教育の推進会議を開催致しました。

この会議は毎年2回、福祉教育担当教員の方や福祉施設職員の方など対象に実施しています。内容は福祉教育のプログラム提供、また障がいの方やボランティア団体、福祉施設との情報交換など、繋がりを作るために行なっています。

今回は今年度の活動報告、事例発表、情報交換を行いました。

情報交換では施設と学校の交流について、また収集活動について話し合われました。今後もいろんな繋がりが生まれるように継続して行ないます。

来年度より年1回(5月頃)情報提供、交換の場として実施する予定です。

いきいき
外出

【運転ボランティアさん募集！！】

いきいき外出とは、なかなか外出できないご高齢の方や障がいの方と一緒に花見や海、紅葉狩りなど…外出支援ボランティアの皆さんたちと一緒に出かけする事業です。

そこで…運転をしてくださるボランティアさんを募集中です！



日時 月1、2回ペースで平日（9時～3時頃）ご都合良い日だけで構いません！

内容 お出かけの際、リフト車（ハイエースやキャラバンなど）を

☎お電話☎
お待ちしております

運転していただきます♪普通自動車のみ運転可の方も大歓迎です！



まずはお気軽に社協（026-214-2994）までご連絡ください(^.^)



若井先生のセミナー風景

「婚活パーティーは、相手を選びに参加するのではなく、自分が選ばれるよう努力をしてください。」など、婚活中の皆さんに適切なアドバイスや熱いメッセージをお聞きました。

3月13日（日）、デコレッドルームズ（長野市）にて、婚活セミナー＆交流会を開催しました。
セミナーでは若井結婚センター所長の若井順子先生から「婚活はこうすればうまくいく！」と題しお話を



素敵なキッチンで、料理をしながら交流を深めました。

続いて皆と一緒にパスタやサラダ作りなどのお料理をしながら交流しました。



エリンギにパスタを刺す作業に皆さん苦戦！

また、参加者様からの質問に、ご自身の婚活をじっくりとお話しいただき、婚活中の皆様の良い刺激になったようです。

婚活セミナー＆交流会
「すざかがつなぐウッキンブレン」
を開催しました

食事後はお互いのプロフィールを交換しながらさらに交流を深めました。
最後にマッチングを行い、29人の参加者から10組のカップルが誕生しました。
（参加者の皆様の声）
・料理をすると聞いて、ドキ×2でしたが、楽しかったです！
・「何かをする」ことで意識せず話す事ができてよかったです。
・若井さんのお話を聞いて良かったです。今までのやり方を変えて1つ1つの出会いを大切にしたいと思います。
など、ご好評の声をたくさんいただくことができました。
今年度も婚活パーティー、セミナー、結婚相談所と様々な行事を計画しておりますので楽しみにお待ちください。

社協情報掲示板



老人福祉センター・くつろぎ荘・永楽荘入浴施設入浴料金の改定について

高齢者の皆さんの憩いの場として、日々ご利用いただきありがとうございます。

4月から永楽荘の入浴施設も再開になりました。近年両入浴施設が老朽化し、たびたび修繕を行っております。安定した維持管理をしていくためにも、6月より入浴料の改定を下記のとおり実施いたします。

ご理解の程よろしくお願いいたします。

現在の入浴料

	市内に住む (60歳以上の方)	減免対象者	その他市長や 会長が認める者	シニアクラブ ・団体等
くつろぎ荘	100円	0円	200円	50円
永楽荘	100円	0円	200円	50円

平成28年6月1日からの入浴料

	市内に住む (60歳以上の方)	減免対象者	その他市長や 会長が認める者	シニアクラブ ・団体等
くつろぎ荘	200円	0円	300円	100円
永楽荘	200円	0円	300円	100円

<減免対象者>

身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

●永楽荘の入浴券について● 3月31日までに永楽荘で購入した入浴券は、4月1日以降、須坂温泉での使用ができなくなりますのでご注意ください。なお、永楽荘の入浴施設で使用できます。

お問合せ先：老人福祉センター永楽荘

住所：須坂市本郷町407 電話：026-246-1746

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(専門相談員)

相談会場	相談日	相談時間
まいさぼ須坂 026-248-9977	月曜日～金曜日	午前9時～午後5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
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 026-248-9977

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	3日(日)・17日(日)	午前9時～12時

● あたたかなご厚志に ●
● 感謝いたします。 ●

- 匿名様 古切手多数
- 匿名様 書き損じはがき多数
- 匿名様 10,000円・タオル多数
- 須坂市シニアクラブ連合会様 500,000円
- 平成6年度区長会、ブロック長(スター'94)様 22,721円
- 黒岩 由己(克成)様 160,226円
- 匿名様 おむつ多数
- 匿名様 清拭布多数
- 森上小学平成27年度児童会様 歩行器
- 匿名様 電動座椅子
- フコク生命 タオル多数
- 須坂・須坂長野東営業所様
- …2月15日～3月14日 受付分です…

ご意見ご要望をお寄せ下さい。 ☎ (026-214-2997) ・ 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)