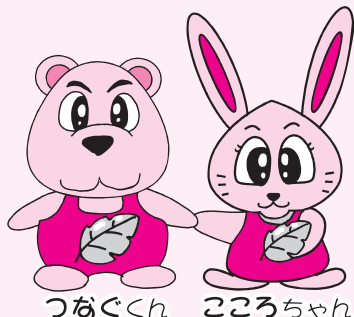




つなぐくん こころちゃん



(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



- P2 ・ 東中学校 手話交流会
・ サロン代表者会
- P3 ・ 小中ボウ開講
・ くつろぎ会
- P4 ・ とともに生きる
- P5 ・ 社協事業紹介 (生きがいデイサービス)
- P6 ・ 一日赤十字
・ 村山町区防災訓練・南三陸ボラ
- P7 ・ トレッキング婚
・ 希望の旅
・ 親子のつどい・モニター通信

須坂高校・生徒会役員20名のみなさんが6月25日、「りんどう祭」に来場される車いすの方のサポートが出来るようにと、ボランティアグループ「あしの会」の皆さんから車いすの使い方や心構えの講習会を受けました。

わかりやすく楽しい講義により、笑いの中にも真剣に取り組むみんなの姿がみられました！

「利用者の立場に立った使い方がわかって良かった。」「車いすで困っている方を積極的に助けたいと思った。」との声が聞かれました。

2019 **8**



7月17日(水)、東中学校3年生55名は、「須坂手話サークル」と、耳の聴こえない方々を迎え、手話や聴こえないことの理解を深める学習をしました。



【自分の名前を手話で教えてもらい、手話でお互いに挨拶をしたり自己紹介をしました】



東中学校 手話交流会

【初めて音声のない、手話劇の鑑賞をしました！】

途中、ジェスチャー伝言ゲームや手話当てゲームなども行い、耳の聴こえない方々と一緒に心が通い合う交流を体験しました。



6月28日、旧上高井郡役所に於いてふれあいサロンの代表者会を開催しました。今回はながでんスイミングスクールエフバイエー「ふれあい店長の松川敬子先生をお迎えし、「サロンで使える元気体操・脳トレ」を元氣いっぱい行いました。体を動かす、口も動かす、大きな身振り手振りでサロンにくる高齢の方々にもわかりやすくが大切。約70名の方々の参加があり、たいへん和やかな雰囲気の中、会場も笑いに包まれました。この後、「八重森町ふれあいサロン」と「対面朗読サロン」の2つのサロンの発表があり、工夫の様子を聞くことができました。須坂市内にはふれあいサロンが約百か所あります。「サロンですぐに使える」との声もあり、ぜひ今後の

**ふれあいサロン代表者会
開催しました**

活動に役立てていただきたいと思います。



小中学生ボランティア体験教室【第1回開講式】



いよいよ始まりました！！

今年で22回目となる「小中学生ボランティア体験教室」の第1回開講式を、7月13日(土)に開催しました。

この事業は、様々な体験や関わりを通してつながりに気付き、共感し、連携することのできる人間性を育むために、市内小学5年生～中学3年生の子ども達を対象に開催しているものです。今年も40名という大勢の申込をいただきました。毎年参加の方、今年初めて参加の方もあり、今年もとても楽しくなりそうです！

参加のみんなに、全ての体験教室後にどんな自分になっていたか？と聞きました。



困っている人に手を差し伸べることの出来る人になりたい。

今より積極性のある自分になりたい！

挨拶、返事がしっかりできて、もっとボランティア活動がしたいと思える自分になりたいです。



【仲間づくりのレクリエーション】

【次回の「保育園の先生体験」に向けて須坂保育園の竹内園長先生にお話を聞きました】

くつろぎ会

くつろぎ会は、くつろぎ荘で、毎月、第2、第4木曜日午前9時30分～11時30分まで講師の先生の指導のもと、ストレッチ体操と筋力アップに励んでいます。

「10年前は体が硬かったけど、続けることで徐々に体が柔らかくなったのよ。

正しいやり方を知ると効果が出てくるわね。」とメンバーの皆さん。

毎回先生が用意してくれる用具で体操をします。

今日は硬式のテニスボールを使いました。床と背部や臀部などに挟んでゴロゴロ。痛いところがあれば筋肉が疲れている証拠。テニスボールをゴロゴロすることで、筋肉を刺激し、ストレッチ効果を高めることができるようです。

自分の元気はみんなの元気！くつろぎ会は、メンバーを募集しています。気になる方はまず見学から！一緒に運動しましょう！

会費は3か月で3,000円です。(保険料込みで前納していただきます)

お問い合わせ：老人福祉センターくつろぎ荘(仁礼町) 026-246-2058



ともに生きる

“目が見えない”とともに



現在、市内福祉施設に入所されている、佐藤とみ江さん（88歳）は目が見えません。しかし、真っすぐに前向きな佐藤さん。これまでの生活のこと、目が見えないということ、また周りの人たちに伝えたいことについて語っていただきました。

佐藤さんは生まれつき、網膜色素変性症を患っています。幼少期から、夜間は物が見えにくく、夕方、学校からの帰りが怖かったそうです。それでも結婚した時はまだ見えていましたが、徐々に視野が狭くなり、60歳手前で完全に見えなくなりました。その時、「これからどうしよう」「さみしい」と思ったとありました。

失明してからの佐藤さんは、見えていた時の感覚を思い出し、工夫しながら生活を送っています。自宅で生活していた時は、料理は何でも作りました。また、詩吟が趣味です。「見えないのにどうやって詩を覚えたのかな？」と思いませんか？佐藤さん曰く、「テープ1本を何度も何度も聞き、詩を覚えしました。覚えないと人並みには出来ません。とにかく頭に詰めること。」だそうです。

～目が見えないってどういうこと？～

人に頼らなければ、独りでは行動が出来ません。

私にとって、目が見えないということは、人に頼らなければ、ひとりでは行動が出来ないということです。介助の方と一緒に出かけたときに、そこに自分だけ置いてこられれば、ひとりでは帰れません。「みじめ」で「やり切れない」思いになります。また、色や形が分からないため、洋服などを選びたくても選べません。しかし、目をつぶって周りの音を聞いてみてください。鳥のさえずり、自動車が走る音、人がおしゃべりする声……。さまざまな音が聞こえてきます。そして、周りにある物を触ってみてください。凸凹しているもの、ザラザラしているもの……。目が見えない人にとって耳から入る「音」、指先から伝わる「感触」は目の代わりです。

～最近、不便と感じる事は？～

以前は洗濯機などの電源部分が凸凹していたので、「これは電源だな」と認識出来ましたが、最近は凸凹が無く平らになってしまいとても不便に感じています（製品によっては点字が付いています）。また、スマートホン一つで買い物も出来ますが、私達にとっては、タッチパネルが見えません。読み上げなどの音声機能が付いていれば良いのですが……。世の中が便利になる一方で、障がい者にとっては、不便になることもあるなあと感じています。目が見えないという事はどういうことかを知って欲しいです。

～伝えたいこと～

私は、目が見えないことで、困ったり、不便さを感じることもあります。それに、周りから見れば「可哀そう」と思うかもしれません。しかし、最初から「出来ない、駄目だ」と決めつけないで欲しいです。私を「障がい者」にしないでください。私自身も、見えないからといって諦めたくないし、出来ることは何でもやってみたいです。でも出来ないことは、周りの方に手伝って欲しいです。

★佐藤さんは、今、とても楽しみにしていることがあります。それは、対面朗読サロンに行くことです。次月号では、目が見えない人へのサポートをご紹介します。



点字が付いている為、「スタート」「入」「切」がわかりやすい

住み慣れた地域でいつまでもお元気で！

介護予防・日常生活支援総合事業「生きがいデイサービス事業」

この事業は、家に閉じこもりがちなおおむね65歳以上の一人暮らし及び高齢世帯の方を対象に、老人福祉センターでレクリエーション等を通し交流を図る事業です（市委託事業）。

対象者は？

須坂市に居住している65歳以上の方で、要支援1、2の方と介護予防が必要な方。

開所日時と 開所場所は？

開所日：毎週月・水・木・金曜日の午前9時から午後4時（送迎時間を含む）。
※祝日はお休みになります。

開所場所：老人福祉センター「くつろぎ荘」

活動内容は？

9：00～10：00	送迎、開会
10：00～11：30	茶話会、健康体操、講話、ゲーム、手芸など
11：30～12：30	自由時間（入浴、歓談、交流など）
12：30～15：00	昼食、休息、レクリエーション
15：00～	閉会、送迎

利用料は？

1回 750円（昼食代含む）・・・毎当日、集金します。

そのほかに入浴する方は100円かかります。

※昼食はお弁当を用意します。時には外食をします♪

問い合わせは？

須坂市社協 ☎026-245-1640

木曜班のみなさん

毎回、とっても
楽しみな
だよね～。



傘を入れる袋
を作っています。
なかなか
紐が通らない
んだよ。



蛇の目傘の続きを作
りました。昔は嫁入り道
具に持って行ったの
よ！



月曜班は、ハローア
ニマルのワンちゃんた
ちと戯れました。

毎回のプログラムは、季節の行事や催し物を
沢山取り入れています。曜日によって、利用者
さんの層も違えば雰囲気も違います。長い方で、
10年程変わらずご利用されています。身体機
能が維持されている証拠ですね！みなさん、こ
れからも生き生きお元気で過ごしましょう！

1 日赤十字を開催

日赤須坂市地区は、7月6日に井上小学校で「1日赤十字」を開催しました。「1日赤十字」では市内の赤十字奉仕団が、防災・減災のために自ら出来ることを考えたり、災害時の対応を学びます。今回は、炊き出し訓練の他に、未就学児プログラムの「ぼうさいまちがいさがし きけんはっけん!」をグループになって体験しました。



イラストには、地震発生直後の保育園室の園児の様子が描かれています。泣きながら先生にしがみついたり、机の下に隠れたり、倒れそうな棚を押さえたり……。イラストを見ながら、危険な行動や間違いを見つける「ぼうさいまちがいさがし きけんはっけん!」。参加者の皆さんは、新しい視点や考え方の発見になったとのことでした。

日赤須坂市地区では、炊き出し体験はもちろんの事、救急法や健康生活支援講習など、各種講座を用意しています。防災訓練の他、子供会、イベントでも活用出来ます。どうぞお気軽にお声かけください。 問い合わせ：日赤須坂市地区（須坂市社協内）026-214-2994まで

村山町区防災訓練を実施

村山町区は過去の水害の経験や、防災意識の喚起の為、毎年「海の日」に防災訓練を行っています。炊き出し訓練では、ハイゼックス（※）を用いたご飯づくりの他、釜戸でご飯を炊きました。今は、炊飯器の家庭が殆どです。災害時は、電気が使えないという事も考えられます。日頃から、電気を使わずに炊飯をする方法を身に付けておかなければ、と感じました。



釜戸で炊いたご飯はふっくらしてとても美味しかったです。

災害は、今日にでも起こり得ます。毎年の訓練を積み重ね、災害に強い町区にしていきましょう。

※ハイゼックス…厚手のビニール袋のこと。米と水を入れ30分煮ることで炊飯できる。

南三陸町「おでって活動」参加者募集

須坂市社協では昨年度に引き続き、南三陸町へ復興支援活動に参加します！

震災より早8年半が過ぎ大分状況も変わってきました。復興の様子などを確かめながら今回も訪問したいと思います。

ご協力いただける皆様のご参加をお待ちしています。

期 日 9/21(土)~23(月・祝)
費 用 14,040円(宿泊2泊・朝夕食付)
活動内容 古民家再生・藍の畑でのお手伝い。

宿 泊 先 ながしず荘
 ※マイクロバスを運転してくださる方も大募集！！



昨年度の作業の様子
ねぎの収穫をしました。

米子の滝で トレッキング婚



午後

4

指導：市橋剛先生
レッシュプロジェクト
マスター級トレーナー

令和元年 10月13日 日 8:30~15:45
(集合:湯っ蔵んど)

写真はイメージです



社協情報掲示板

嘱託職員を募集しています。

嘱託職員…任用期間有 令和2年3月31日まで（更新有）

職 種	予定人員	業 務 内 容	応募資格
栄養士 【嘱託】	1名	○地域密着型特別養護老人ホーム・通所介護事業所において栄養管理を行う業務	栄養士又は管理栄養士 普通自動車運転免許
サービス 管理責任者 【嘱託】	1名	○障害福祉サービス事業所において、障がい者の就労支援を行う業務・送迎車の運転・事務全般	サービス管理責任者任用資格、普通自動車運転免許

※申込み 本会事務所にある採用申込書に必要事項を記入し郵送又は持参してください。

●介護非常勤職員（パート）は随時募集をしています。

詳細についてはお問い合わせください。 026-214-2997 庶務係 担当 小林

令和2年4月採用の正規職員を募集します。

正規職員…将来的に、地域福祉業務から介護業務まで幅広く活躍頂きます。

職 種	予定人員	業 務 内 容	応募資格
地域福祉 推進員	若干名	○講座等の企画運営・地域住民、団体等が行う福祉活動の支援・生活支援・各種相談受付・地域でのふれあいサロン・ボランティアへの支援・パソコン操作による集計、会計・経理等を行う業務	社会福祉士又は、精神保健福祉士・普通自動車運転免許 (いずれも令和2年3月31日までに取得見込みも含む)
看護職員	若干名	○小規模特養、入浴介護事業所、通所介護事業所において看護を行う業務	看護師、準看護師、普通自動車運転免許
介護職員	若干名	○小規模特養、訪問介護事業所、入浴介護事業所、通所介護事業所において介護を行う業務	初任者研修または介護福祉士（取得見込みも含む）、普通自動車運転免許
サービス 管理責任者	1名	○障害福祉サービス事業所において、障がい者の就労支援を行う業務・送迎車の運転・事務全般	サービス管理責任者任用資格、普通自動車運転免許 精神保健福祉士があれば尚可

※申込み 本会事務所にある採用申込書に必要事項を記入し8月30日までに郵送又は持参してください。

詳細についてはお問い合わせください。 026-214-2997 庶務係 担当 小林

令和元年7月1日から敷地内禁煙となりました。

望まない受動喫煙の防止を図るため、7月1日から、学校・児童福祉施設・病院・行政機関の庁舎等は原則敷地内禁煙となりました。

須坂市社協事務所（春木町）においても子どもから高齢者の皆さまの来所が定期的にありますので、敷地内禁煙となりました。

愛煙家の皆さまには、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



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
須坂市中央公民館	8日(木) 22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	4日(日)・18日(日)	午前9時～12時

● あたたかなご厚志に ●
● 感謝いたします。 ●

○宮澤 蝶子様 100,000円

○ふれあい木綿の会様 清拭布多数

○匿名様

車椅子・スライドボード他多数

○匿名様 オムツ多数

○杉山 政栄様 タオル多数

○手塚とし江様

タオル・古切手多数

○イオン須坂店様

「幸せの黄色いレシートキャンペーン」

洗濯洗剤 15,600円分

…6月15日～7月14日 受付分です…

ご意見ご要望をお寄せ下さい。 ☎ (026-214-2994)・FAX (026-246-0054)・
メールアドレス (tasukeai@suzaka-shakyo.jp)・ホームページURL (http://www.suzaka-shakyo.jp)