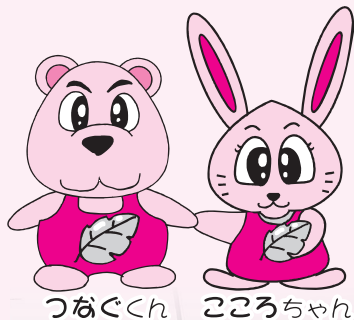




P2 ・アロマハンドトリートメント講座関連記事
・小中ボラ ブラインドサッカー
・上八町ふれあいサロン

P3 ・いきいき外出 ・いずみまつり

P4 ・介護者のつどい
・モニター通信 ・希望の旅

P5 ・地域の防災（米子町・東中学校）
・旬を味わって

P6 ・社協事業紹介 まいさぼ須坂

P7 ・義援金御礼
・健康マージャン教室
・サンタクロースがやってくる

『アロマハンドトリートメント講座』を受講された皆さんが勉強のため、「生きがいデイサービス」の利用者さんの元へ活動に行ってきました。初めて体験される利用者さんは少し緊張気味の様子…「腕を見せるのがちょっと恥ずかしいわねえ」とニコニコしながら参加してくれました。トリートメントが終わる頃には「次はいつ来てくれるの？」と嬉しいお言葉もいただきました(#^^#)
(関連記事 2 ページ)

2019 **12**

出張

アロマハンドトリートメントの活動してきました！

アロマハンドトリートメントの効果は、手に刺激を与えることで脳の活性化、血行促進等、健康面の効果にあわせ美容効果、アロマの香りでストレス軽減の効果も得られます。

体験した方から「指先も温まり体全体がポカポカ！肩こりも和らいだような気がします」との喜びの感想をいただきました。

今後も地域のサロン等へ出向き活動して行きたいと思っています。



小中学生ボランティア体験教室 第5回 障がい者スポーツ交流 フラインドサッカー体験



11月16日に小学5年生～中学生の約25名が「長野RAINBOW」の中沢医氏を講師に迎え、パラリンピック競技でもあるブラインドサッカーの体験をしました！

アイマスクをつけ、小さな鉛の入った音の出るサッカーボールで競技をします。目が見えない中でプレイするには何が大切か？それはコミュニケーション（伝える・聞く・相手の気持ちを考える・思いやり）が大切だということを学びました。そして、中沢先生から「ピンチをチャンスに変えて、この先も失敗を恐れず色々な事にチャレンジしてください！」とメッセージをいただきました！



今回のメインイベントは高甫小一年敬組のオペレッタ。高齢者の方との年齢差は80歳をゆうに超え、ひ孫のような子供たちの演技に見入っていました。



秋晴れの午後、上八町の公会堂で温かいふれあいがありました。
今日はふれあいサロンの日。90歳以上の方がなんと7名も出席で、平均年齢は88歳超えだそうです。みんなとても楽しみに今日を待っていました。

上八町ふれあいサロン

オペレッタを見た後はじゃんけんをしたり、肩たたきをしたりと始終にこにこ顔です。

いっぱいおしゃべりをして、お茶を飲んで、お菓子を食べて、大きな声で歌を歌って、みんな大満足で帰路につきました。



楽しかった今年度の 「いきいき外出事業」

今年度も、介助がないと外出できない方や身体に障がいのある方、中々外出の機会のない高齢の方々と、多くのボランティアさんのお力を借りて、11カ所述べ130名がお出かけをしました。

行先はあんずお花見、菜の花、バラ園、新潟海、ダリア園、米子の滝、安曇野佐久びんころ地蔵尊へ。



佐久市 ぴんころ地蔵尊



米子の滝 紅葉狩り

来年度の実施については、各町の民生委員さんやケアマネさんより、お声かけがあると思います。お申込みをお待ちしております。



中野市 バラまつり

「いずみまつり」で子どもたちと活動

日野小学校主催で毎年開催されている「いずみまつり」で、「マットの会」と「楽しいリメイクSUN」(ボランティアグループ)が小学生と一緒に活動しました。

これからも、定期的なグループ活動のみならず、地域でも活動を広げていきたいと思っています。



六角形の敷物を作りました。「お母さんの車の座布団を作りたい!」と初めて参加した2年生。「静かに編むところが好き!」と昨年も参加した5年生。会員からアドバイスをもらいながら、1人ひとり個性的な敷物が出来上がりました。

※マットの会・・・靴下の端切れを使い、指編みで丸型や四角型などのマット(敷物)を作るグループ

「裁縫が得意だから!」「自由研究でも作ったから!」と巾着袋作りに挑戦した高学年。「慌てなくていいよ~」と会員から縫い方を教えてもらって、オリジナルの巾着袋が完成しました。

※楽しいリメイクSUN・・・高齢者や障がい者が着脱しやすいように衣類の直しをするグループ



在宅介護者のつどい

11月6日に、在宅介護者のつどいを開催しました。

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としています。

今年は、山ノ内町の湯田中温泉「ホテル椿野」への、日帰り旅行でした。

車窓の景色に季節の移ろいを感じながら、志賀高原山の駅のある、蓮池に着きました。



すっかり冬の装いの白樺林を前にして、集合写真を撮りました。

蓮池から、湯田中に下っていく途中に、澗満滝の展望台があり、遊歩道を少し

上ると、目前に、力強く流れ落ちる滝を見ることができました。

「ホテル椿野」では、おいしい会席料理をいただき、大浴場で温泉を堪能していただきました。



澗満滝をバックに、1枚♪

- ・夫の介護をするようになってから初めての参加、楽しく過ごしました。
- ・一日ゆっくりできました。
- ・志賀高原も久しぶりで良かった。お料理おいしかったです。

モニター通信②

市民モニターの皆さまからの疑問・質問にお答えします。

問：一つの記事に対して、いろいろな字体がありすぎて少しガチャガチャした感じがします。もう少しすっきりさせた方が良いのでは。

応：なるべく字体を多く使わず、見やすさ、読みやすさなどに配慮した記事作りに努めます。

○次の様なご意見、ご提案もいただきました。

- ・社協がやっている色々な事業の紹介を受ける側だけでなく、職員さんの取り組みの紹介記事もあるともっと身近に感じられるのでは・・・と思ったりします。例えば〇〇さんの一日
- ・市民の中には、心の中でボランティアをしたいと思っている方もいます。どういう事をしているのか、どうしたら出来るのかがわからないので行動を起こすことが出来ない人もいます。ボランティアの会などを紹介して欲しい。

応：今後の参考にさせていただき、多角的な視点での紙面作りに努めていきたいと思います。



10月29日、重度障がいのある方とボランティアの皆さんで、新潟県マリニピア日本海（水族館）やホテル日航新潟でランチバイキングを楽しんできました。マリニピア日本海では、イルカの大ジャンプに感激！ランチバイキングでは、普段では味わえないお料理を堪能してきました。道中では、白鳥も見られ、冬の訪れを感じました。

希望の旅
わくわくどきどき
日本海へ

台風19号を 教訓として

10月26日、米子町区は、台風19号の影響で、水路の水が溢れ床下浸水になったり、家屋周辺の畑の一部が崩落するなど被害がありました。そのような状況でもこの台風災害を教訓とするために、防災訓練を行いました。



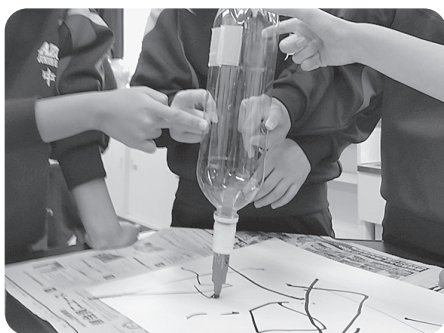
非常食の部では、こめっこクラブ(ふれあいサロン)の皆さんによる豚汁と区の皆さんによるハイゼックス(包装食装)を作りました。その他に、消火栓の確認、放水体験、車いす体験、心肺蘇生法なども行いました。



「自分の命は自分で守る。しかし、障がい者や高齢者にとつては難しい人もいます。その時に、隣近所や区役員と一緒に避難する必要があります。」と竹前防协会会长。今回、実際に、土砂災害警戒区域の物件は、公会堂に避難されたようです。そのようなこともあり、参加者からは、来年は、避難所の運営について学びたいとの意見がありました。

あずまデー 「地域体験講座」

東中学校では11月7日、



ドローイングチャレンジの様子

災害時は、穏やかな日常が一変します。日頃から、家族や友人などとコミュニケーションを良くとっておきたいですね。

旬を味わって

市内高齢者福祉施設の利用者さんが、りんご狩りを楽しみました。

台風19号の影響で、水浸しになった小島のりんご農園。幸い、被害はありませんでした。



りんごをもぎ取った利用者さん。思わず「美味しいうー」。

りんご狩りの後に皆で夕食をしたところ、とても甘くてジューシーでした。

また、市内在住の小柳邦義さんより、シールりんごをご寄附頂きました。



小柳さんより「りんごの色づきがあまり良くなってね...」というお話もありましたが、色艶良いりんごを目の前に、丸かじりしたいくらい！

今年は台風災害があり慌しい日々でした。「福」「寿」「感謝」などのシールりんごのように、来年は心穏やかな日常が送れますように。



生活の困りごと・自立生活の課題等にオーダーメイドでお手伝い！

抱えている問題を一緒になって取り組む「まいさぼ須坂」

まいさぼ須坂は、「生活困窮者自立支援制度」により、就労定着困難・家計管理・メンタルヘルス等で生活に困った方が自立した生活を目指すための生活就労支援センターです。

対象者は？

須坂市に居住し経済的に困窮している方、引きこもりや孤立状態にある方、仕事に就けない方、困っているのに誰に相談して良いかわからない方などが対象で、年齢などの制限がありません。

費用は？ 予約はいるの？

相談費用は無料で秘密も厳守します。
ご相談は、時間を要することがありますので、原則予約制とさせていただきます。

開所日と時間は？

月～金曜日（休日を除く） 9：00～17：00

問合せ先

須坂市生活就労支援センター まいさぼ須坂
須坂ショッピングセンター内 ☎ 026-248-9977

“まいさぼ”の意味⇒“マイ・サポートプラン”
を作って自ら再び歩き出す為の寄添い支援の意味。
県内共通の造語



その他の業務

- 1 就労準備支援事業
「長期間就労から離れ自信がない」「生活リズムが乱れている」「社会との関わりに不安がある」「他の人とコミュニケーションが苦手」等の方に一般就労に向けた基礎能力を養う支援です。
- 2 生活福祉資金貸付業務
低所得世帯や障がい者世帯等の生活を経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした貸付けです。
- 3 法律に関する相談（弁護士無料相談）
毎月第2・4木曜日 午後1～4時 完全予約制、お一人20分
- 4 食糧支援制度
食糧を購入することが困難な世帯に一時的に無料で食糧を提供し相談支援と同時に実施することで、生活の立て直しを目指します。なお、関係団体への要請の為、商品・数量の希望や好みには応え出来かねます。
また、個人やボランティア団体（貧困プロジェクト）等から、直接まいさぼ須坂へも寄付の支援物資（お米）が届いてますので、お分けします。



台風19号の影響で様々なイベントが中止される中、11月3日須坂えびす講が開催されました。キャラクターショーや出店もあり、芝宮神社や銀座通りには人、人、人！賑やかな一日でした。

銀座通りでは、日赤須坂市地区が、街頭募金を行い、たくさんの方にご協力いただきました。ありがとうございました。

台風第19号

災害義援金

57,612円



この度の、台風19号により被災された世帯に対し、原則として10万円以内の福祉資金（緊急小口資金）の貸付けが特別措置によって行われることになりました。

例として・・・

・私の家は被災しませんでした。が、会社が浸水をしてしまい当面の収入が減って困っています。

“こんなこと相談していいかな” “生活が不安だな” など一人で抱え込まずに、まいさぼ須坂までお気軽にご相談下さい！

まいさぼ須坂：026-248-9977まで

賭けない・飲まない・吸わない

くつろぎ荘 健康マージャン教室 参加者募集

マージャンには指先のトレーニング、脳の活性化などが期待されるほか仲間との会話、ゲームのドキドキ感もあり高齢者にはうってつけの知的ゲームといえます。

そこでくつろぎ荘では多くの市民の皆さんに楽しんでいただくために下記のとおりマージャン教室を開催いたします。今年の冬はマージャンを覚えてみませんか。

《開催日》 1月11日・18日・25日 2月1日・8日・15日・22日・29日 3月7日・14日
毎週土曜日、全10回実施します。

《時 間》 午前10時～12時

《場 所》 老人福祉センターくつろぎ荘 教養娛樂室

《対象者》 市内在住の60歳以上の方

《料 金》 無 料

《定 員》 20名

《申 込》 申込書をくつろぎ荘へ持参するかFAXでお申し込みください。

電話でも受け付けます。申込書はくつろぎ荘、社協、市高齢者福祉課にあります。

《問い合わせ先》 老人福祉センターくつろぎ荘 ☎026-246-2058（FAX兼用）

《締め切り》 12月25日（水）まで。なお、定員になり次第締め切りとします。



026・214・2994

12月13日（金）迄に社協へお申込みください。

【申込み】

（プレゼントはご家庭で用意下さい）

無料

【費用】

12月24日（火）夕方～

【実施日時】

母子・父子世帯のお子さんの元へ、サンタクロースに扮したボランティアさんがクリスマスプレゼントを自宅まで届けに行きます。夢のようなサプライズ！楽しい思い出作りに参加してみませんか。

サンタクロースがやってくる！

嘱託職員を募集しています

1. 嘱託職員…1年ごとの更新となります。 任用：採用時～令和2年3月31日（更新有）

職 種	業務内容	応募資格
まいさぼ須坂 管理者	・事業管理運営者 生活困窮者 への相談・支援を行う業務	・社会福祉士（望む） ・普通自動車運転免許
老人福祉 センター職員	施設環境整備（女性入浴施設等）、 営繕等	・初任者研修以上（望む） ・普通自動車運転免許
看護職員	・小規模特養、通所介護事業所 において看護を行う業務 勤務シフトによる	・看護師、准看護師免許 ・普通自動車運転免許
介護支援専門員	・居宅介護支援事業所において 相談援助を行う業務	・介護支援専門員 ・普通自動車運転免許
介護職員	・小規模特養（夜勤有） ・通所介護事業所において介護 を行う業務 勤務シフトによる	・初任者研修以上があれば尚可 ・普通自動車運転免許

● 介護非常勤職員（パート）は随時募集をしております。
※申込み詳細については、お問合せください。 庶務係 026-214-2997 担当 小林

救急法基礎講習及び救急員養成講習を開催します

基礎講習 2月16日（日）

養成講習 2月22日（土）

2月23日（日）

会場 日本赤十字社長野県支部

電話 026-226-2073

締め切りは講習日の2週間前までです。

いざというときに役立つ知識と技術を一緒に学びませんか？

※問い合わせ 日本赤十字社長野県支部 026-226-2073



日常生活の悩み・法律に関する 心配ごと相談所

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	12日(木) 26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	1日(日)・15日(日)	午前9時～12時

認知症を考える市民講座 を開催します

日時：12月15日（日）
13：00～15：30

会場：須坂市中央公民館
3階ホール

定員先着200名！皆さん
ふるってご参加下さい。

● あたたかなご厚志に ●
● 感謝いたします。 ●

○匿名様 5,000円
○山上 正建様 梨多数
…10月15日～11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)