

# コロナの感染予防について話し合いました！ ～ふれあいサロン代表者会議・地域のつながり研修会～

- P2 ・表紙関連記事  
・社協日滝支部お菓子をお届けしました！  
・福祉教育推進事業
- P3 ・まだまだ使える資源を活用して！  
・SDGsってなに？
- P4 ・配食サービスご利用下さい！  
ほっこりコーナー
- P5 ・傾聴ボランティアとは？  
傾聴ボランティア講座募集！
- P6 ・災害に備えよう！
- P7 ・笑顔の素敵な人み～つけた！

「ここに消毒液あった方がいいよね」「もっと間隔をあけて並ばないと」「お惣菜はパックに入っていた方がいいよね」「今はキャッシュレス決済！」などグループの中でいろいろな意見が飛び交いました。久々の集まっの研修会、多くの皆様にご参加いただき、検温や換気、こまめな消毒、大声にならないように工夫をしながら開催しました。



# 2021 8

**ふれあいサロン代表者会議・地域のつながり研修会**

コロナ禍の中で、地域のふれあいサロンや町の行事が中止となっています。

どのようなことに気をつければ行事等を行うことができるのか。感染予防PIAY!というゲームを通して感染リスクや予防策を学び、今できることを参加者同士で考えました。

参加者の中には「この体験を通してふれあいサロンが再開できるかなあと元気がでました。」という前向きな意見もあり、一つでも二つでもふれあいサロンが再開されていくことを願います。

また皆様の町でも「感染予防PIAY!」を小さな集まりの場で開催してみませんか？

これからも一緒に感染予防について考えていきましょつ。

お問合せ

(026)214・2994

助け合い起こし推進係

早速2つの地域で感染予防PIAY!が開催されました。

・日滝地区民児協

日滝地区の民生児童委員さん7名で行われました。



・米持町区

米持町では区長さん、民生児童委員さん、保健指導員さん、サロンの代表者15名で行われました。



社協日滝支部では、例年開催されている「高齢者交流会」が新型コロナウイルス感染症防止のため、やむなく中止。代わりに地元の銘菓店、盛進堂さんのお菓子を各お宅にお届けしました！

民生児童委員さんたちから、116軒のお宅に気持ちのこもった区長会からのお手紙と、お菓子が届けられました(\*\*\*)



**社協日滝支部**

ひとり暮らし高齢者宅へ

**お菓子をお届けしました♪**



新型コロナウイルスの影響で人と顔を合わせる機会、交流の機会がなくなりつつあるこの時世。今回の日滝支部での活動は、思わずほっこりしてしまう場面ばかりでした。

高齢者の方も民生児童委員さんも、顔を合わせて話ができることにとても喜んでいました(\*\*\*)何も気兼ねなく顔と顔を合わせて交流できる日が、いちはやく戻りますように。

**東中学校 - 福祉教育導入講座 -**

あなたは、どんな生き方がしたいですか？



**福祉教育 推進事業**

～ともに生きる～

今年度も東中学校では、長野俊英校教諭(キャリア教育主任)永泉常雄氏を招き、福祉で学ぶ生き方の講座を行いました。

「共生の感覚を持ち、自分の生き方を考えられれば、生徒達が社会に出た時に、それぞれの立場で、自分の考えを自分の言葉で伝えられる人になってくれると思います。」(講師 談)

## 子ども服リユースの活動から

先日、毎月開催されている子ども服のリユース時に、九月に出産を控えている方から、ベビーベッドを探しているとお話がありました。

その後、もう使わないとおっしゃる方から、譲っていただき、お渡しする事が出来ました。状態もとてもよく、大切に使用していた物だったことが伺えました。譲り受けた方からも、喜びの声を頂きました。大切に使用していただけるリレーが出来たのかな、と感謝しています。

社協では、子ども服等の交換会を行っています。これから、まだまだ使えるものを次に必要としている方へつないでいきたいと思っています。



子ども服リユース  
ご利用ください!

### 子ども服リユース8月の開催予定日

日時：8月20日（金）10：00～13：45  
電話：026-214-2994（完全予約制）  
場所：社協2階（参加無料です）

まだまだ使える資源を、次に必要としている方へ繋いで...

### 捨ててしまうものからリサイクル!



色とりどりの帽子に目が奪われてしまいます

胸元に、夏らしくてかわいらしい帽子のプローチをしている方にお会いしました。思わず「かわいいですね」とお声をかけたら、なんと、ペットボトルのキャップを使って手作りしたものでした。もうご存じの方も多いのかもしれませんが、今季節にピッタリで、大きさもちょうどいい感じですよ！自分の好みに合わせ、いくつでも作れてしまう楽しさがあるんだそうです。又材料も、ペットボトルのキャップと段ボール、端切れの布、頂いたラッピングのリボン等をとってあいたら、いくつでもできてしまいうすですね。



## SDGsってなに? 「SDGs(持続可能な開発目標)」って知ってますか?

国連が定めた“ずっと続いていく、世界をよりよく変えるための17の目標”のことです。

アイデアと工夫で  
世の中をもっとステキに  
Vol.4

12 つくる責任  
つかう責任



### 目標12 つくる責任つかう責任

★持続可能な方法で生産し、消費する。水や食べ物、木、エネルギーといった資源を無駄にしないよう、毎日の生活であなたがちょっと工夫すればできることは何かありますか?

3R ★リデュース：ごみを減らすこと ★リユース：一度使って捨てるのではなく何回か使うこと ★リサイクル：もう一度資源に生まれ変わらせること

★順次、開発目標をご紹介させていただきます。

<NAGANO SDGs PROJECTより一部引用>

# 食の自立支援事業

## 配食サービスご利用ください!



「お弁当配達中」と書かれた車を市内で見かけたことはありませんか?これは、配食サービスのお弁当をお配りしている車です。今回は配食サービスについての、よくある質問をまとめました。



### Q どんなサービスなの?

毎日昼と夕の2回、お弁当をお届けすると共に安否確認を行っています。配達は365日年中無休で、週に1食からでもご利用頂けます。現在は約120名の方が利用されています。

### Q どういう人が利用できるの?

市内に居住する、おおむね65歳以上の一人暮らし高齢者、および高齢者のみの世帯で、食事の調理が困難な方が対象です。※生活状況等により、対象とならない場合がございます。

### Q お弁当の内容は?

ご飯とおかずのセットか、おかずのみか、お選び頂けます。ご飯はお粥に、おかずはきざみ食に変更することもできます。1食の料金はセットが440円、おかずのみが390円です。



お弁当の配達風景。安否確認を兼ねて、玄関等で手渡しをします。

お申し込み・お問い合わせは、  
須崎市高齢者福祉課まで  
026-248-9020



配食サービス  
お弁当配達員さん募集!!  
詳しくは P 8 まで



## ほっこりコーナー

《90代女性の方から》



一人で暮らすこの方のお宅には、ご近所に住む女性が日に何度も訪れては、食事の用意や部屋の掃除、畑の世話など様々なことをお手伝いしてくれています。その女性は「これくらい当たり前のことだから」と言いながら本当の家族の様に接してくださり、5月には母の日のお花まで届けてくれたそうです。

以前はそれほど交流のなかった2人、きっかけは今から3~4年ほど前。町の役について、ご近所の女性が聞きに来られたことが始まりだったそうです。「自分は知っていることを話したただけなのに、それから色々と気にかけてくれてね。相性が良かったのかな?本当に助かっているんだよ。でも、甘えすぎないように自分で出来ることはやろうと思っているの。」と笑顔でお話しされる姿を見ていると、この方が困っている時に助けてくれる方がいる理由が少し分かったような気がしました。いつでも感謝の気持ちを忘れずに持ち続けていきたいですね。



募集

「ほっこりコーナー」では、皆さんから心温まるエピソードを募集しています。こんなことがあった、などありましたら、社協までお寄せください!



# 傾聴ボランティアをご存知ですか。。。

傾聴とは … 耳を傾けて、熱心に聴くこと。

傾聴ボランティアとは … 相手の心に寄り添い、受け止め、その方自身の心の負担が少しでも軽くなるようお手伝いをする活動です。高齢者施設や個人宅へ出向き活動を行います。

## 傾聴ボランティア活動紹介



ボランティアの和田さんは、月1回、原山さんのお宅へ行きます。

原山さんは、須坂に来てまだ日も浅くコロナ禍も重なり、なかなか人との交流ができない状況でしたが、傾聴ボランティアの利用が一つの楽しみとなり、和田さんの訪問が待ち遠しいとニコニコ顔で話してくれました。



ボランティアの松山さんは、月末の月曜日に西堀さんのお宅へ行きます。

西堀さんは、とても照れ屋さんで取材に行った時も写真はイヤだと言いながら満面の笑顔を撮らせてくれました。「人生は色々なことがある。難しいことも勉強なんだ！これで自分は成長できるんだ！と思って頑張れ！」と応援メッセージをいただきました。

傾聴ボランティアは、  
“元気がもらえる” “元気になれる” 活動だとボランティアさんはおっしゃいます！  
ご興味がある方、まずは『傾聴ボランティア講座』に参加してみませんか？

日常生活にも  
役立ちます



開催します！

## 「傾聴ボランティア講座」

こころに寄り添う聴き方を学びませんか？

日時：9月8日(水)・30日(木)・10月19日(火)  
13:30～15:45 [3回シリーズ]

会場：須坂市旧上高井郡役所2階多目的ホール1 [須坂市常盤町812-2]

定員：20名 ※申込多数の場合は、須坂市内の方を優先させていただきます。

対象者：傾聴ボランティアに関心があり、連続して講座に参加できる方  
将来的に傾聴ボランティア活動につなげていける方

申込方法：8月30日(月)までにお電話(026-214-2994)または、  
申込フォーム(QRコード)からお申込みください。



～講師紹介～

長野県長寿社会開発センター理事長  
フリージャーナリスト 内山三郎氏



参加無料

# 毎年、記録的豪雨が発生しています！

災害に  
備えよう！

社協では、いつ起こるかわからない災害に向けて、以下のような研修や啓発を行っています。皆さんも一緒に体験したり考えたりしてみませんか？

## 災害対応ゲーム「クロスロード」



豊洲小学校5年生も考えます

自分をいろいろな立場の人におきかえて考え、相手の意見を否定することなくお互いに話し合えて良かったです。避難所指示についても知り意識も高まりました！（豊洲小学校）

あなたが、食料担当の職員なら、3,000人が避難している避難所で、2,000食しかお弁当がない！その状況で、それを配りますか？配りませんか？どうしますか。



高橋町女性学級にて

どうしようかなあ……

※災害対応ゲーム「クロスロード」とは、災害時における「ジレンマ」をテーマにしたいくつかの問題に対して、Yes or Noの二択から自分の答えを出し、最後に意見交換を行います。その中で、自分にはなかった新たな視点や価値観に出会うことができ、楽しく防災について学ぶことのできるゲームになっています。興味のある方は社協までお問い合わせ下さい！



## 起震車（地震体験車）がやってきた！

関東大震災やスマトラ島沖地震など、過去の地震の揺れを体験しました。

怖～いよ～

揺れが何度も続き、実際の時間より長く感じた！



本上町区防災訓練にて

## 募集中！

令和3年7月  
大雨災害義援金

### 【受付場所】

須崎市社協、市役所、各地域公民館

### 【受付期間】

令和3年10月31日(日)まで

### 【問い合わせ】

日赤須崎市地区

☎026-214-2994

## 災害に備える ～パッククッキング編～



パッククッキングは調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れるので、普段からも役立ちます♪

簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されている「パッククッキング」。今回、さまざまな料理を学び、健康の輪を地域に広める活動をしている、食生活改善推進員の皆さんが挑戦しました！

市販のポリ袋（高密度ポリエチレン製 耐熱温度130℃以上）と日赤須坂市地区で常備している、包装食袋（ハイゼックス）に具材を入れて、湯煎すること20分。あつ！という間に、ご飯、サバの具沢山味噌煮、カボチャのスープが出来上がりました！

災害時こそ、食事を3食しっかり食べることが必要です。普段から、もしものときの食について考えてみませんか。次回につづく♪

## 笑顔の素敵な人 み～つけた！

新町にお住いの 和子さん(87歳)

以前、お弁当の配達時にお会いしたことがあり、お庭がきれいで気になっていた方です。今回、ゆっくりお話が聞きたくて訪問させていただきました。「ごめんください」と玄関を開けると、奥から杖をついて、笑顔でお出迎えをしてくださいました。又、たくさんのお花が活けてあり、あたたかなおもてなしの想いも伝わってきました。



きれいにお手入れされた庭のお話をされた後、ポケットからスマホを取り出し、ご自分で撮られた「はかたユリ」という黄色い百合の花の画像をみせてくださいました。お花はもちろんの事ですが、そのスマホ操作の手際の良さにビックリしました。お孫さんと、ラインをしたり、咲いたお花の写真も送ったりするんだそうです。



はかたユリ 色は鮮やかな黄色をしています

安曇野からお嫁にきた、という和子さん、お元気の秘訣は？と聞くと、言えることは言える時に遠慮なく言う！つらいときほど笑顔でいないとね！下を向いていてもしょうがないから、と笑っていらっしかったです。

そして、どんな人にも分け隔てなく接するという姿に、心の広さも感じました。

昔、旦那さんとバレーボールを作る会社を立ち上げ、バレーボールのチームも作ったりと活躍されたようです。

又、長い間、いろいろなボランティアをやってこられたようですが「もう、世の中全部卒業！」と、胸を張っておっしゃいました(\*´。`\*)今は「悠々自適」で穏やかにゆったり、暮らしていらっしやるので、幸せだそうです。

まだまだお話は尽きませんでした、いつまでも心に残る、素敵な方でした(\*´。`\*)



## 介護非常勤職員(パート)を募集します！

職種	業務内容	応募資格
介護職員	・デイサービスセンターことぶき (認知症対応型) において介護を行う業務。 週3～5日 (8:00～17:30の間の7時間程度) 勤務シフトによる。時給930円～。	・初任者研修 (旧ヘルパー2級) 以上があれば尚可 ・普通自動車運転免許

## 食の自立支援事業(配食サービス) お弁当配達員さん募集！

### ■業務内容

本会車両 (軽自動車) で、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯へのお弁当の配達です。

配達の際にお声かけ (安否確認) をさせていただきます。

■時給 920円

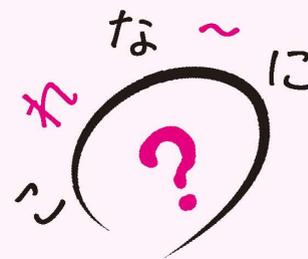
■勤務時間 10:00～12:00

15:30～17:30

一週間交代で勤務

(詳細はご相談ください。)

庶務係 026-214-2997 担当 小林)



ヒント1

梅雨と言えば…?

ヒント2

体はみどり色！

秘密 厳守

## 日常生活の悩み・法律に関する 心配ごと相談

相談 無料

### ①生活の自立を目指す方のための就労相談等

相談会場	相談日	相談時間
まいさほ須坂 (ショッピングセンター内) 026-248-9977	月曜日～金曜日	午前9時～午後5時 (原則・予約制)

### 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
須坂市生涯学習センター (旧須坂市中央公民館)	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 026-214-1026	1日(日)・15日(日)	午前9時～12時

● あたたかなご厚志に ●  
● 感謝いたします。 ●

○吉越 光代様 古切手多数  
…6月15日～7月14日 受付分です…

社協ホームページ&ブログの QRコードです！



ホームページ



ブログ専用

※スマホ・携帯電話のQRコードリーダーで読み取ってご覧ください。

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)