

# 助け合い 起こし すざが

(版画、題字  
角田 正雄書  
春木町)



つなぐくん こころちゃん

## 園児と鬼ごっこ



- P2 ・表紙関連記事  
・アイマスク&ゴールボールを体験しました♪
- P3 ・ひろがれ!食を通じた支え合い!!
- P4 ・もしもの時の食を考えよう!
- P5 ・ハレノヒ商会  
・下八町夏の防犯パトロールでーす!!!
- P6 ・すざがde恋活するしない!?  
・子ども服リユース・ブローチ作り
- P7 ・ワークショップ開催SDGsを学ぼう!!  
・ウェルカフェでからだ測定会&  
なんでも相談会 開催!

今日は、幼稚園の先生を体験するため須坂双葉幼稚園に来ました。一番の楽しみは園児と遊ぶこと!どんなに暑くても園児たちは元気に外を走り回ります。園内の小高い丘をあがり、トンネルをくぐり、全力で鬼ごっこをしました。楽しい体験ができました。(^^)

サマーチャレンジボランティア参加者より

※サマーチャレンジボランティアとは、高校生以上を対象に夏休みを利用してボランティア活動の体験をする事業です。

# 2021 9

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。

## サマーチャレンジ ボランティア体験記

この夏、学生・社会人84名が福祉施設、幼稚園などでボランティア活動をしました。将来へつながる貴重な体験に参加者から感想が寄せられました。

### 参加者の感想

日野地  
域児童ク  
ラブで一  
緒に勉強  
したり、  
トランプ



やピアノをして遊ぶ中で、児童一人一人への対応など多くのことを学ぶことができました。最終日に読んだ初めての紙芝居では、一生懸命聞いてくれる姿に感動しました。私はこの3日間で自分の進路を決めることができました。活動を支えてくださった職員、児童の方々、ありがとうございました。

「高校3年生」

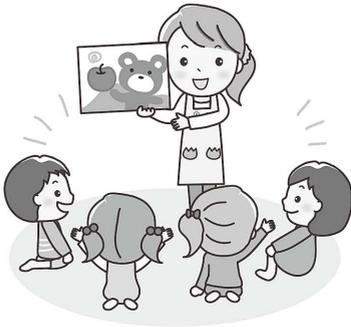
私は、

今回初めてボランティア活動に参加し、とても緊張していたのですが



日野地域児童クラブの方々が温かく迎え入れてくださったお陰で緊張がほぐれ、リラックスして活動することが出来ました。主に2、4年生の子ども達と過ごし、みんなとても元気であつたという間に時間が過ぎてしまいました。

「専門学校1年生」



豊丘地

域児童クラブで2日間ボランティアをさせていただきます



いただきました。児童クラブでは1、4年生の子ども達と遊んだのですが、子ども達が想像より遥かに元気で驚きました。子ども達は「一緒に遊ぼう」と声をかけてくれて、沢山遊ばせてもらっても楽しかったです。今回初めてのボランティア活動をさせて頂いてとても良い経験になりました。機会があれば是非また参加してみたいと思いました。

「高校3年生」

「コロナ禍にもかかわらず多くの皆様のご尽力により実施することができました。ありがとうございました。」

## 東部児童センター 42人のみんなで！ アイマスク&ゴールボールを体験しました♪

ゴールボールはパラリンピックの種目になっています！視覚障がい者が鈴の入ったボールを互いに投げ合い、得点を狙うスポーツです。ボールの転がる音や、選手同士のかけ声、視覚以外の感覚を研ぎ澄まして戦います！当日は児童のみんなもお互いに声を掛け合い、楽しく盛り上がっていました！また、アイマスクをして服や靴下の脱着もやってみました。



今回の体験から視覚障がいの想いを実感し、どう工夫すればよいか等を考える、児童たちにとっては大切な機会になったと思います。



今回の体験から感じたことを少しでも普段の生活、みんな遊ぶ中で活かしてくれれば幸いです(\*\*\*)



そして！！現在、開催中のパラリンピック！  
ご家族みんなで応援しましょう☆

# ひろがれ！食を通じた支え合い！！

誰もが安心して暮らしていくためには、地域でのつながりや支え合いが必要です。そこで、地域にあるつながりを大切にし、食を通じた活動を行っている2つの団体をご紹介します。

活動を行うにあたっては、企業や団体、地域の皆様のご寄附、赤い羽根共同募金の助成金を活用されています。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

7月29日に、旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトの皆さんによるプラザ食堂が開催されました。メニューは、子ども達が大好きなお手製カレーライス。

持ち帰った児童センターの子ども達が、さっそくお昼ご飯に、お手製カレーライスを食べました。「大きな唐揚げも入っている！美味しい！」との声が聞こえてきました。

## プラザ 食堂

### 旭ヶ丘地域づくり 推進プロジェクト

旭ヶ丘地区の4つの町が集まり、「地域の課題は地域で解決する」をコンセプトに平成21年度に結成され活動をしています。

プラザ食堂は、「子供の居場所作り・地域の交流」を目的に、毎月第1土曜日に開催していました。コロナ禍の今は、テイクアウトに変更。この日も130名ほどの利用がありました。



8月1日に、すざかこども食堂実行委員会の皆さんによるフードパントリーが開催されました。青空の下には、色とりどりの夏野菜やお米、缶詰やレトルト食品が入った大きな袋が並びました！「いつもありがとうね」と食品を手にとった女性に「またいつでも来てくださいね」とスタッフの皆さん。心温まる会話が聞こえてきました。

### フードパントリー (無料食材提供)



市内の屋外会場にて活動しています！

### すざかこども食堂実行委員会

一人ぼっちの子どもをなくしたい、子どもたちとおいしいご飯を食べたい、と願う大人たちが力を合わせて子ども食堂を開催しています。コロナ禍の今は、こども食堂に代わり、フードパントリーを開催。開催ごとに60世帯ほどの利用があるとのこと。次回は、冬休みに予定しています。お気軽にお越しくださいね！



# もしもの時の食を考えよう!



いつ起きるかわからない災害に備えて、日頃から飲料水や非常食等を備蓄していますか？普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法があります。この方法をローリングストックといいます。備蓄と聞くと、わざわざ何か特別なものを揃えなくてはならないのでは？と思いがちですが、日常の一部として、普段から取り入れてみてはいかがでしょうか。

備蓄の目安は、  
家族の人数×最低 **3** 日分 (できれば7日分)



## ~おすすめ備蓄食品~

- 主菜・・・肉、魚、缶詰、レトルト食品、豆腐、乾物
- 副菜・・・日持ちする野菜類・フリーズドライ
- 主食・・・精米又は無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席めん
- その他・・・水、調味料、嗜好品、菓子類、ふりかけ、ジャム、スキムミルク等

## ~あると便利な備品類~

- カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、お箸、スプーン、フォーク、缶切り、紙皿、紙コップ、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、キッチンペーパー、除菌スプレー等

(作り方)

- ① キャベツ 1/4 個は芯を切ってザクきりし、ボウルに入れる。
- ② オイル漬けツナ缶の油を切って細かくほぐし、キャベツと混ぜて耐熱皿に敷き詰める。
- ③ カレーのルー 1 ブロック分を細かく刻み、ツナと和えたキャベツの上に振りかける。
- ④ 溶けるチーズ (スライス) 4 枚をキャベツを覆うように並べ、ラップでしっかり覆う。レンジに入れ600Wで3分半熱を加える。
- ⑤ ラップを外して、温かいうちにチーズとキャベツを合わせて完成。

備蓄食品で  
作ってみよう!

## ツナ缶とキャベツ のカレー蒸し



清水重徳の  
おすすめレシピ



# 障がいをお持ちの方たちが作る雑貨のセレクトショップ° ハレヒ商会 ☀

障がいのある方たちが福祉作業所や、養護学校などで制作した、ハンドメイド雑貨を日本各地からセレクトし、販売しています。

生活の中の「お気に入りを探そうお買物」という身近な楽しい関わり方をご提案します。

彼らの生み出す色、カタチ、線、また根気づよさなど作品からのエネルギーを感じてみてください。

障がいのある方たちの活躍が広がる社会になってほしいという願いが、お店に詰まっています。

店主の制作するドライフラワー作品も合わせてお楽しみください。



日本各地から集まった雑貨が並ぶ



ここ!?な場所にお店はあります

## ♪ お店の情報

須坂市米持 402-1

open. 平日 10時~16時

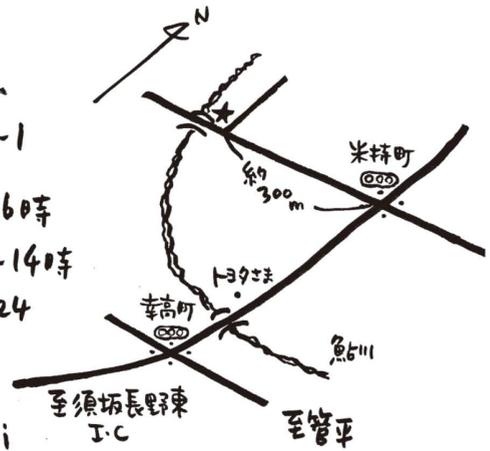
第一土曜 9時半~14時

tel. 090-2769-8624

くわしくは...

Instagram

harenohishokai



## こんばんは一! 下八町

### 夏の防犯パトロールデーす!!!

下八町では、7月31日と8月1日の2日間で「夏の防犯パトロール」が実施されました! 夏の防犯パトロールとは、「区民一人ひとりの防犯意識の高揚」を目的に「戸締り・カギ掛けの徹底」を区の役員さんたちで一軒一軒まわり、声掛けをしていくというものでした。また、昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止。今年は2年ぶりに開催できたとのことでした!

コロナ禍において人と人とのつながりが希薄になってきている今...

こんなときだからこそ! 今回の下八町が実施したような取り組みは大切だと感じました!

下八町下組の皆さんの笑い声や、大きなお話し声が響き渡る夏の夕方でした。これでは、泥棒も入る隙がないですね(\*^^\*)



すぎか  de 恋活 するしない!?  その1

※するしない=長野県北部で「しませんか」の意

# ワインぶどうの収穫・仕込み体験

ワインぶどうの収穫や除梗(実を取る)を体験しながら交流を深めましょう

とき 令和3年 **土** 10:00~18:00  
10月23日 湯っ蔵んど集合、受付開始 9:30

ところ 楠わいなりー・湯っ蔵んど・ぶどう畑

対象者 30~45歳の結婚を考えている独身の方(男女各12名)  
※男性は参加者多数の場合、須坂市在住か須坂市に勤務する方、及び事前セミナーにご参加いただける方を優先 ※女性は緊急事態宣言・まん延防止等重点措置が発令されていない地域の方

参加費 4,000円 楠わいなりーのワイン(ハーフボトル)をお持ち帰りいただけます。

お申込 右のQRコードまたは、お電話(026-214-2994、平日8:30~17:15)でお申込ください。締切:令和3年10月12日(火)



## 男性事前セミナー

## 婚活ゼミ~選ばれる自分になる!

とき 令和3年 **木** 受付開始 19:00  
10月14日 19:30~21:00

講師 婚活 de 八ヶ岳  
推進委員会

ところ 旧上高井郡役所

数々のカップルを成婚に導いてきた婚活 de 八ヶ岳推進委員会が、婚活イベントで“選ばれる”ための極意を伝授します。 <http://konkatsu8.com>

※事前セミナー参加者が優先でイベントに参加できます。



## 子ども服リユース 開催中!

日にち: 9月8日(水)  
9月29日(水)

時間: (A)10:00~10:45  
(B)11:00~11:45  
(C)12:00~12:45  
(D)13:00~13:45  
(完全予約制です)

電話: 026-214-2994

## ペットボトルのキャップで ブローチ作り!



8月号で紹介した、ペットボトルのキャップを使ったブローチの作り方を教えていただけることになりました。ご希望の方は社協までお申し込みください。

日時: 10月20日(水) 9:30~  
場所: 須坂市福祉ボランティアセンター  
持ち物: 針と糸・端切れ布・ハサミ  
定員: 5名  
お申し込み: 電話: 026-214-2994

SDGsに出会おう!!

お待ちしております!

楽しく

ゲームで

# SDGsワークショップ開催

## を学ぼう!!

参加者/ 小学5年～大人まで!! どなたでもご参加できます!(^^)!

入場無料



9月23日(木・祝)

第1回

### 「SDGsすごろく作り」

自分のオリジナルすごろくを作って遊びながらSDGs覚えよう!



須坂市旧上高井郡役所2階  
10:00～12:00

10月30日(土)

第2回

### 「SDGsあてバトル」

ほらこんな時にもSDGsが...  
遊びながら発想をひろげる訓練をしよう!

須坂市 臥竜山公会堂(大広間)  
10:00～12:00



12月4日(土)

第3回

### 「生徒会 DE SDGs」

一年間を疑似体験。SDGsのために企画・活動をしよう。なぜなら君が未来だから♪



須坂市旧上高井郡役所2階  
10:00～12:00



SDGs最後の目標17は、  
「**パートナーシップ**  
で目標を達成しよう」



3 健康であること  
11 持続可能なまちと地域社会

ポストコロナには、単にもとの世界に戻るのではなく、これをきっかけに社会を変えていく視点が大切

みんなで、**協力しあって**  
取り組むことが大切!

定員 32名

申込み お電話または、申込フォーム(QRコード)からお申込みください  
定員になり次第しめ切り

社会福祉法人須坂市社会福祉協議会 ☎026-214-2994



からだ測定会 &  
なんでも相談会  
開催します!

参加無料

コロナ禍で、出かける機会も減って皆さんお家の中にごもっていませんか?

ぜひ健康増進・介護予防のためにも自分の体をチェックしてみましょう。

どなたでもご参加いただけます!

とき 令和3年9月16日(木)

14時から16時

ところ

ウエルシア須坂  
日滝店内「ウエルカフェ」



内容

骨強度測定・握力測定等  
今後開催予定ですので、

皆さん自分の体を定期的にチェックするためにもぜひ参加してみませんか。

なお、予約された方を優先的にご案内させていただきます。お早めにご予約ください。

お問合せ・ご予約は

助け合い起こし推進係  
(026)214・2994

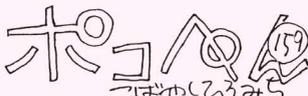
# 社協情報掲示板

## 介護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4年3月31日（更新有）

職種	業務内容	応募資格
介護職員	・地域密着型特別養護老人ホームにおいて介護業務を行う 週5日勤務シフトによる夜勤有 給与163,400円～ 業務手当有 夜勤手当(5,000円/1回) 交通費2,200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
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 給与175,300円～ 業務手当8,000円 交通費2,200円～	・介護支援専門員 ・普通自動車運転免許

● 介護非常勤職員（パート）は随時募集しております。  
※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



**無添加 無塩 無油**  
の素焼きアーモンド好評発売中！



**1袋50g 300円**  
ぶとうの家（大谷町・就労支援B型施設）  
026-248-9370まで！

**ふれあい広場および希望の旅中止のお知らせ**

毎年10月に開催されている、ふれあい広場及び希望の旅は、新型コロナウイルス感染症拡大防止により、中止が決定しましたのでお知らせいたします。

### 日常生活の悩み・法律に関する 心配ごと相談

#### 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)	9日(木) 30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	5日(日)・19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 10,000円  
○藤本 赫子様 古切手多数  
…7月15日～8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)

令和3年9月1日第430号（毎月1回1日発行）  
発行人 社会福祉法人須坂市社会福祉協議会 長野県須坂市大字須坂476-1  
026-248-2451 FAX 246-0054 印刷 佐藤印刷株式会社