



助け合い 起こし すざか

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



手足を伸ばして
若返る~!!!



水曜会

コロナ禍でも頑張っています！

- P2 ・ 水曜会
・ おじいちゃんおばあちゃんの料理教室
- P3 ・ ボラ連活動紹介
- P4 ・ 赤い羽根共同募金
じぶんの町を良くするために！
- P5 ・ いきいき外出♡はじまりました!!!
・ こころちゃんと一緒に手話をやってみよう!!
・ 子ども服リユース
・ ウクライナ人道危機救援金
- P6 ・ 移送サービスご利用ください
- P7 ・ 地域ささえあい型事業ボランティア養成講座
・ サマーチャレンジボランティア2022
参加者募集中

毎月第2と第4の水曜日、老人福祉センター永楽荘で、講師を招いてヨガやピラティスを取り入れた体操をしています！

体操は、参加している皆さんの希望を聞きながら、その日の体調に合った運動をできる範囲でしています。

70代~90代と幅広い年齢層の方にご参加いただいておりますが、体操をしているためかみんな若々しいですよ！

みなさんもコロナだから出かけないではなく、コロナに負けず元気に体を動かしましょう！

2022 6



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。

水曜会

水曜会は18年ほど前からお達者クラブを卒業した皆さんで始めた体操のサークルです。

当時は30名を超える参加者がいましたが、だんだんと少なくなり、ましてやこのコロナ禍の影響を受け今では5名の参加となっています。(この日は最高齢の93歳の方がお休みでした。)

解散や休止も考えましたが、「休むと出かけるのがおっくうになってしまう」という皆さんのお声から、今も元気に続けています。ぜひ一緒に体操してみませんか？



一緒に楽しく体操しましょう！

日時 毎月第2・4水曜日 9:30~11:00

場所 老人福祉センター「永楽荘」

会費 1回500円

内容 ヨガやピラティス・リンパケアなどを取り入れながら、無理なく自分に合わせて体を動かします。筋トレをすることで脳も元気になり認知症の予防に、また足の運動で体調を整えリンパを流すことで動きやすい体を作り転倒防止にもなります。足が痛い・腰が痛い・肩が痛いなど個人個人に合わせた体操も教えてもらえます。

お問合せ 須坂市社会福祉協議会 助け合い起こし推進係
☎026・214・2994までお気軽にどうぞ！



メンバー募集中！

おじいちゃんおばあちゃんの料理教室

料理を通じて、交流のできるサロンです。料理実習では、栄養士の先生のもとみんな大奮闘しています。レクレーションなども楽しみながら、会員相互で交流し、生きがいのある充実した生活を送りましょう！
年齢制限はありません。ご夫婦やお友達と一緒に参加してみませんか？一人暮らしの方にも人気です！
お手伝いくださるボランティアさんも募集中です。

日時 6月7日(火) 10時~・6月9日(木) 13時~

※基本は、第2火曜日、水曜日が活動日です。

場所 須坂市生涯学習センター2階 209料理実習室

会費 4,000円(年6回開催 1回670円程度)

内容 簡単で、美味しい料理が学べます。栄養バランス・塩分を控えた献立、さらにデザートにと、料理の腕前を上げレシピを増やすチャンスです！

お問合せ 野池勝昭さん

☎026・246・1935



「須坂市ボランティア連絡協議会」活動紹介

須坂市ボランティア連絡協議会（通称：ボラ連）は、『共に生きる福祉の地域づくり』に賛同するボランティア団体・個人・当事者・福祉施設・学校等で組織され、現在65団体が加盟しています。地域の美化活動や福祉事業への参加などの活動を予定しています。



2022年度 事業計画

- 須坂カッタカタまつりへの参加
開催日：7月23日（土）
- 第38回ふれあい広場の開催
【加盟団体による販売やステージショー
地元企業協賛抽選会等の福祉祭り】
開催日：10月15日（土）
場 所：メセナホール
- ステップアップ研修会
【他市町村とのボランティア交流等】
- ボランティア市民活動交流集会の開催
【ボランティア活動者と市民の交流の場】
- ゴミ拾いボランティアの開催
【誰でも参加できる地域の美化活動】
- ボランティア講座等の後援と参加協力
- ボランティアセンターを拠点とした連携
- ボランティア情報の提供
- 国・県ブロックのボランティア研究集会等への参加



須坂市ボランティア連絡協議会加盟団体

社会福祉法人 わらしべを支援する会	須坂市老友奉仕会（シニアクラブ連合会）	長野県在宅看護職 信濃の会 須高支部
須坂市民生児童委員協議会・福祉課	須坂市保健補導員会	須坂市子ども会育成連絡協議会
須坂市児童青少年育成委員会	須坂市連合婦人会	須坂市赤十字奉仕団
ガールスカウト長野県第1団	須坂ライオンズクラブ	（一般社）須坂青年会議所
須坂ロータリークラブ	朗読ボランティア 須坂あかりの会	須坂手話サークル
須坂市民協OB会	明老会	星の会グループ
精神保健ボランティアの会 あすなる	外出ボランティア あしの会	ファミリーサポート稚児百合
信州須坂町並みの会	須高子ども劇場	シルバー人材センターみつば会
支え合いサロン	信越花倶楽部	れんげつつじの会
蔵の町すざか昔を語る会	傾聴ボランティア 心耳の会	須坂エクササイズ健康体操の会
すいせんマジックサークル	翠翔会	須坂市旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト
キラキラぱーく	個人ボランティアグループ	（一財）須坂市身体障害者福祉協会
須坂市手をつなぐ育成会	須坂市はげみ会（肢体不自由児者父母の会）	須坂市精神障害者家族会 ときわ会
須坂市認知症の人と家族の会「まゆの会」	（社福）総合福祉施設 須坂やすらぎの園	親子通園施設 くれよん
指定障害福祉サービス事業所 ぶどうの家	NPO法人 すざかの風（ピアハウス）	（社福）夢工房福祉会
（社福）育護会 さくらの杜 育豊	（社福）育護会 須坂技術学園	（社福）りんどう信濃会 須坂悠生寮
須坂市生涯学習推進課	障害者サポートクラブゆめ	NPO法人 宅老所 赤とんぼ
（社福）すこう福祉会ワークハウスわらしべ	社会福祉法人 グリーンアルム福祉会	医療法人 公仁会 とどろきグループホーム
宅幼老所 なずな豊丘	特定非営利活動法人まいペース	NPO法人 S T A R S
須坂市立須坂支援学校	須坂市立常盤中学校	須坂市立相森中学校
須坂市立墨坂中学校	須坂市立東中学校	長野県須坂高等学校
長野県須坂東高等学校	長野県須坂創成高等学校インターアクトクラブ	



赤い羽根共同募金

じぶんの町を良くするために！



高額寄付者への感謝状
&
安心・安全なまちづくり
活動公募配分事業目録
贈呈式を開催！



日頃より赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございます。昨年度、赤い羽根共同募金で高額の寄付をいただきました皆様に、長野県知事・長野県共同募金会会長からの感謝状等をお渡しいたしました。ご協力してくださった皆様、本当にありがとうございました。

また、共同募金会では地域の皆様からいただきました募金を財源に、地域に災害用物品の購入を支援する「安心・安全なまちづくり活動公募配分事業」を実施しています。皆様からの募金により、発電機や投光器、テント等各町に整備され



ます。その他にも、募金は福祉施設やボランティアグループ、市内私立保育園、高齢者会食会等、様々な場所で活用されています。今後とも「じぶんの町を良くするしくみ。」をモットーに、地域で有効にご活用いただけるよう努力してまいりますので、赤い羽根共同募金へのご協力をどうぞよろしくお願いたします。

今後とも「じぶんの町を良くするしくみ。」をモットーに、地域で有効にご活用いただけるよう努力してまいりますので、赤い羽根共同募金へのご協力をどうぞよろしくお願いたします。

～安心・安全なまちづくり 活動公募配分事業目録贈呈（町区）～

- 北原町区 様（発電機・投光器）
- 南原町区 様（発電機・投光器）
- 南小河原町区 様（ワンタッチテント）
- 境沢町区 様（AED）
- 豊島町区 様（AED）

～高額寄付者の皆様～

- 須坂市役所職員一同 様
- オリオン機械(株)工友会 様
- 富士通コンポーネント(株) 様
(寄付金付きの自販機設置)
- 須坂市連合婦人会 様
- 須坂やすらぎの園職員一同 様

いきいき外出♡ はじまりました!!!

in善光寺御開帳

4、5、6月の行先は、「善光寺御開帳」七年に一度の貴重な機会です！
新型コロナウイルス対策を万全にとったうえで実施しています。
当日は、警備員さんの紳士的かつ優しさ溢れる対応にみんなで感動！
回向柱に触り、御利益をいっぱいもらってきました(*^_^*)
参加して下さった皆さんが、いつまでもいきいきと、元気に過ごすことが出来ますように！



いきいき外出とは…

普段なかなか外出機会のない高齢者、障がい者、ひとり暮らしの方等を対象に、参加者さんとボランティアさんでお出かけする事業です！

1年を通して、参加者募集しています！
また、一緒に行ってください、ボランティアさんも（ドライバーのみでも大歓迎！）大募集しています♡
詳しくは↓

須坂市社会福祉協議会（026-214-2994）まで！
お気軽にお問い合わせください。

こころちゃんと一緒に手話をやってみよう!!



Let's try communication!

手話は主に聴覚に障がいのある人が手・指や体の動き、視線や表情などを使って表現する言語です。

「がんばろう！」

両手をグーにしてヒジを横に張り、こぶしを2回力強く下ろします！

子ども服のリユース開催予定

6月10日(金)・22日(水)

—完全予約制—

時 間：(A)10:00~10:45
(B)11:00~11:45
(C)12:00~12:45
(D)13:00~13:45

場 所：助け合い推進センター
電 話：026-214-2994



ウクライナ人道危機救援金を受け付けています！

支援の輪が広がっています。ありがとうございます。お寄せいただいた救援金は、人道危機対応及び救援活動に役立たせていただきます。受付期間が9月30日までに延長となりました。引き続きご協力よろしくお祈いします。



ハートちゃん

★ 新車にないました！



移送サービス ご利用ください

移送サービスとは…

高齢や障がいの方で公共交通機関を使用して移動することが困難な方を対象に、通院・通所を目的に有償で行う移動サービスです。ぜひご利用ください。

※事前に申請をしていただき、許可が必要となります。詳しくは下記までお問い合わせください。



中も広々ゆった〜り♥
4WD！！

運転手さんが
迎えに来てくれる
ので助かるわ！
介助者も一人乗れ
るしね！



ご利用者さんのご家族

＜お問い合わせは＞須崎市社会福祉協議会
助け合い起こし推進係
電話026-214-2994

【ご利用できる方】

- (1) 要介護2以上で、日常生活自立度（寝たきり度）B以上の方
- (2) 身体障がい者福祉手帳1種1級・1種2級で下肢機能障害・体幹の機能障害・視覚障害の方
- (3) 峰の原高原に居住する、要支援者・要介護者の方

【利用できる内容】

- (1) 医療機関への通院又は入退院
- (2) 在宅福祉サービス提供施設への通所又は入退所（週2回まで）

【運行範囲】

須坂市内と、須坂市を発着地とする長野市・中野市・小布施町・高山村

【利用料金】

- (1) 利用1回（片道）につき2kmまで300円、以降5kmごとに100円の加算となります。



車いす用自動車の貸し出しサービスもご利用ください



1. 須坂市にお住まいで、車いすを利用されている方へ「車いす用自動車」の貸し出しサービスを行っています。
2. 貸出しは無料です。燃料費等の経費はご負担いただきます。運転手もご家族の方でお願いします。
3. ご利用には事前に登録等が必要となります。お買い物や観光等にご利用ください。



受講者募集！！

～「住民同士の支え合いによる生活支援」に関心をお持ちの皆様～

地域ささえあい型事業ボランティア養成講座



～「住民同士の支え合いによる生活支援」～とは！？

買い物や通院等の付添い支援・電球の交換・話し相手など、日頃のさまざまな助け合い活動を地域の支え合いによって行うものです。助けてもらう方から少しお金（30分400円程度）をいただき、それを助けていただいた方にお支払いする。そんな仕組みです。

9月からはいよいよ“旭ヶ丘地区”をモデル地域として、この支援がはじまります。社協では他の地域でもこの支援の輪を広げたいと思っています。ぜひ皆さんの優しい支援の手をお貸しください。なお今回の講座では付添い支援にそなえて運転技術や安全運転講習はもちろん、高齢者の心と体についても学びます。

対象者

- ・74歳以下の普通免許をお持ちの方！
- ・地域の助け合いに興味がある方！
- ・安心して住み続けられる須坂市を守りたい方！

日	時間	内容	場所
1	7/13 (水) 13:30～16:00 (受付12:30～)	・高齢者の心と体について ・「安全運転講習」 ～基本的な安全運転の知識を学びましょう～	シルキー第2ホール (駐車場は長電駐車場をご利用ください)
2	7/14 または 7/15 11:10～13:00 または 14:10～16:00 都合の良い日時をお選びください	・参加体験型安全運転講習 ～実際に教習所で車を運転してみましょう～	ドリームモータースクール須坂 須坂市墨坂南2-16-1 TEL026-245-1574

参加者無料 定員20人 締切：2022年7月6日（水）

※原則1・2の両方を受講していただきます。



←申込みはこちら



サマーチャレンジボランティア2022

参加者募集

「ボランティアをしてみたい…」 「将来、福祉の仕事に就くために施設で体験してみたい…」
そんな“してみたい…”気持ちを解消しませんか。

ボランティア体験メニューから自分がやってみたいことと体験日を選び、活動を行います。

体験期間 7月19日（火）～8月31日（水）

体験先 高齢者・障がい者施設、幼稚園、児童センター・クラブ、ボランティアグループで交流等

対象者 高校生以上

参加費 350円（ボランティア活動保険代）

※既に参加済、または同種保険加入者は不要

申込期間 6月20日（月）～7月8日（金）

申込方法 右のQRコードまたは、

電話（Tel026-214-2994）

にてお申込みください。



その他 ・事前説明会：7月11日（月）～20日（水）

※16日～18日は除く

・体験報告会：9月中旬頃



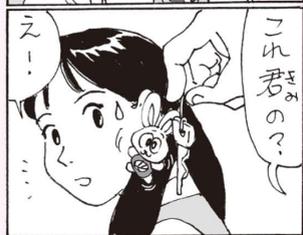
日野地域児童クラブでの活動の様子（昨年）

社協情報掲示板

非常勤（パート）職員を募集します

職種	業務内容・給与等	応募資格
介護職員 土日祝日歓迎、 時間については 要相談（短時間 勤務可）	●通所介護事業所において介護業務を行う 週3～5日勤務シフトによる 940円～ ※勤務時間は応相談	・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
介護補助職員	●地域密着型特別養護老人ホームにおいて食事介助等を行う業務 夕方4時間程度 シフトによる月15日程度 940円～	・普通自動車運転免許（定年年齢70歳）
デイサービス送迎運転手	●自宅からデイサービスセンターへの送迎を行う業務 3時間程度（午前1時間30分・午後1時間30分） シフト表による月18日程度 930円～	

※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



おつまみレシピ

あじ 鱈のナメ回ワ



(準備)

- ・鱈1尾・・・3枚におろし皮をむく。腹骨をそぎ取って、中央の小骨を抜き、細切りにして、刻む。
- ・玉ねぎ・・・1/3個みじん切り
- ・大葉・・・10枚みじん切り
- ・味噌・・・適宜

(作り方)

全部の材料を、まな板の上で混ぜて、さらに包丁で切りたたきしながらよく混ぜればできあがり。
※ぬらしたカマボコ板に塗り付け、グリルでこげ目が付くまで焼くと香ばしい「サンガ」に！

清水重徳のおすすめレシピ



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)	9日(木) 23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。

- 高橋町女性学級様 2,747円
 - 小林 民雄様 タオル他多数
- …4月15日～5月14日 受付分です…

社協ホームページもご覧ください！



ホームページ

※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)