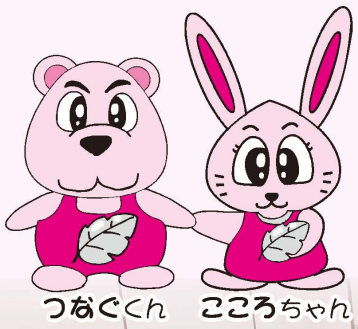
令和４年８月１日（第441号）

社会福祉法人 須坂市社会福祉協議会



助け合い起こし すざか

（版画、題字
角田　正雄書
春木町）

ふれあいサロン代表者会開催！！

P2 ・表紙関連記事
・須坂市赤十字奉仕団 正副分団長会議、研修会を開催！
P3 ・ボッチャ大会、職場体験
P4 ・「いざ！」に備えて!!
P5 ・後見支援センター事業紹介
P6 ・市民モニターさん活動開始！
・朗読動画配信始めました！
SDGsってなに？
P7 ・すざかde恋活するしない!?
・まいさぽ須坂！相談スペースが広がる！
・新商品　おうちで極上のコーヒーを簡単に！

須坂市内には100か所を超えるふれあいサロンがあり、一年に一度、サロンの代表者が集まり、新しい体操や健康チェックの方法などを体験し、地域に持ち帰っていただいています！

今回はYogaピラティスコンディショニングインストラクターの保谷先生をお招きし、まずは自分の体のメンテナンスのために簡単な体操など教えていただきました。

みなさん「からだが軽くなった」とスキップ(´∀`)して帰って行かれました。

※ふれあいサロンは、地域の皆さんが集まり楽しくお話をするところです。

2022 8

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。

［表紙関連記事］

おっかなびっくり！？体力測定！！

自分の体のメンテナンスの後は体力測定を行いました！「下腿周囲長の測定」と「握力測定」です。

下腿周囲長は男性34㎝未満、女性33㎝未満、また、握力は男性28kg未満、女性18kg未満の方はちょっと心配ということです。

握力測定では「もう何十年も握力計なんて握っていない」とみなさんおっかなびっくり！？で計測しました。

今はコロナ感染予防の観点から、まだ開催の目途がたたないサロンや、それでも集まってみんなの顔だけでも見れればいいと再開したサロン、いろいろありますが、ぜひ再開の際には、このような体力測定も取り入れてみたらいかがでしょうか？握力計は社協で貸出しますので、ぜひご活用ください。

下腿周囲長測定

握力測定

須坂市赤十字奉仕団

正副分団長会議・研修会を開催！

７月16日に、各町の赤十字奉仕団代表者を対象とした会議と研修会を開催しました。このうち、研修会では日赤長野県支部講師が講演・実習を行い参加者約40名が学びを深めました。

研修のテーマは「コロナ禍における奉仕団活動と身近なものを使った応急手当」。講演では、台風19号災害を振り返り、命を守るのは自分自身（自助）であり、生き延びるために周りと助け合う力（共助）が必要。そして、誰もが助ける側と助けられる側になるからこそ、私たちができることを考えようと参加者に問いかけました。

実習では、新聞紙でゴミ袋とスリッパを作成。そして、ストッキングが三角巾や包帯代わりになり、応急手当を行えることも学びました。参加者の皆さんは、「ちょっと難しい～！」と言いながらも、真剣に実習に取り組まれました。

スリッパづくりに挑戦

スリッパ完成！

ストッキングが、簡単に三角巾に変身！

●● 東中学校　1.2年生合同！ボッチャ大会 ●●

7月12日、東中学校１学年と２学年の約100名の生徒たちは、講師に、荻野孝志氏、山口博氏（長野県障がい者スポーツ協会）を迎え、「ボッチャ大会」を行いました。

１年生vs２年生の対戦です！また、２年生は昨年ボッチャを体験しているので１年生に分からない事を教えたりと活気ある楽しい交流の２時間が過ぎました。

★ボッチャはパラリンピックの正式種目です。どれだけボールを的に近づけるかを競う競技です。

～職場体験～
「福祉の仕事ってどんな仕事？＆車いす体験」

市内中学２年生はキャリア教育の一環として職場体験を毎年行います。コロナ渦により、従来実施していた事業所での体験ができない状況なので、各中学校にて職場体験を実施しました。

墨坂中学校

押す側は、押される側の気持ちになって押すこと、コミュニケーションが大切なのだとわかった！

★相森中学校は５月に、東中学校は７月に、同「福祉の仕事って？＆車いす体験」の職場体験を行いました！

「いざ！」に備えて！！

地震・風水害・竜巻・火山の噴火など、いつどこで起こるかわからない災害。須坂市では令和元年10月に、台風19号による記録的な大雨の影響で豊洲地域を中心に甚大な水害被害に見舞われました。

日頃から防災意識を高く持ち、いざという時の備えを進めることで、被害を最小限に抑えることにつながります。命を守るため、学校や地域で進められている取り組みをご紹介します。

相森中学校では、１年生約100名が避難所体験ゲーム（ひなた）の体験を行いました。

台風19号災害で、須坂市でも避難所が多く開設され、以降、注目されるようになりました。生徒の皆さんは、避難所の運営者になったつもりで、次から次へとやってくる避難者を建物のどこに案内するのか、掲示板はどこに設置するかなどをグループで話し合い、避難所を運営するためのノウハウを学びました。

仁礼ブロック食生活改善推進員の皆さんは、包装食袋（ハイゼックス）を使った炊き出し体験を行いました。この包装食袋（ハイゼックス）は熱に強く、主食・副菜・デザートまでいろいろとアレンジができます。

袋の口が狭く、米や野菜が入れにくかったですが、袋１枚で美味しい食事が作れることを学びました。食べることは生きること。災害時だからこそ、しっかりと食事をとりたいですね。

本上町では、区民の皆さんが、未就学児向け教材「ぼうさいまちがいさがしきけんはっけん　地震編」で災害時の危険な行動や有効な行動を学びました。

非常時持出品については、過去の災害から、持病薬や眼鏡、入れ歯など生活する上で支障が生じるものが必要とありました。

避難する際の非常時持出袋の準備はしてありますか？必要不可欠なものはひとり一人違います。何が必要か考えてみましょう。

須高地域成年後見支援センター事業紹介

あなたの暮らしの“安心”をお手伝いします

出前講座やっています！

須高地域成年後見支援センターでは無料の出前講座を行っています。地域のお茶のみサロン、町や職場の集まりなどに職員が伺い、認知症や障がいによって物事を判断する能力が十分でない方が、安心して生活するための手続きやお金の管理等を支援する「成年後見制度」や「日常生活自立支援事業」などをご案内しています。どうぞお気軽にご利用ください。【問い合わせ先　026・214・1027】

◆講座の様子

動画を交えながらわかりやすく説明しました。
（須坂市職労退職者会定期総会（令和４年７月１日）にて）

相談から制度の利用まで成年後見支援センターがお手伝いします

○介護保険サービスを使いたいけどどうすればいいかわからない方
○書類がたくさん来るけど、どう手続したらいいか一人では不安な方

日常生活自立支援事業

成年後見制度

センター職員や後見人等が介護保険サービスのご案内や手続きのお手伝いをします。

○最近物忘れが多くなって、通帳やお金がみつからないことがある方

日常生活自立支援事業

成年後見制度

センター職員や後見人等が大切な書類を安全な場所で保管したり、ご本人に代わって金融機関に訪問し、預金を払戻してご本人に生活費をお届けしたり、支払いをするお手伝いをします。

○足腰が弱くなって、一人で銀行に行くのが大変な方
○入院中で金融機関に行かれない方

金銭管理・財産保全サービス事業

センター職員がご本人に代わって金融機関に訪問し、預金を払戻してご本人に生活費をお届けしたり、病院等に支払いをするお手伝いをします。

広報紙「助け合い起こしすざか」

市民モニターさん、活動開始！

社協では、毎月発行している広報紙「助け合い起こしすざか」について、見やすくわかりやすい内容を目指し、市民モニター制度を取り入れています。

さっそく、15名の市民モニターさんが7月号からモニターの活動を開始しました！

活動を開始するにあたり、顔合わせの会議を行いました。皆さんの声をお聞きしたく、グループトークを行ったところ、地域の紹介や自身の関心ごとなどいろいろなお話が飛び交いました。

中には、会報を持ち寄り、会の活動を紹介してくださる方がいらっしゃるなど、とても楽しい時間となりました。コロナ禍といえども、人が集まってお話をすることは大切ですよね。

みなさんからお聞きしたお話は、今後の広報紙作りに役立させていただきます。

なお、社協では、「助け合い起こしすざか」を読まれた方からのご意見・ご感想もお待ちしております。

「私の町の〇〇を取材して欲しい！」「笑顔の素敵な人がいる！」「こんな助け合いがあった！」などなど。すぐに取材に伺います。

一緒に広報紙を作っていきましょう。お気軽にお声かけください。お待ちしています！

社協広報紙の朗読動画配信始めました！

毎月発行している広報紙「助け合い起こしすざか」の朗読動画を６月号から公開しています。

毎月、「朗読ボランティア　須坂あかりの会」の皆様が朗読をして録音していただいています！大勢の方にご視聴いただけると嬉しいです。

【視聴方法】

朗読動画はこちらから→

携帯電話で読み込んでください！

パソコンの方は

YouTubeで「須坂市社協」と検索してください！

エスディージーズ
SDGsってなに？

「持続可能な開発目標」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”

目標達成が2030年までの全人類のミッションです

Vol.8

誰もムリをせずアイデアや工夫で、**あなたが**暮らしの中で出来ることから、一緒に世界を変えてみませんか？

目標５　ジェンダーの平等

ジェンダーが平等である（すべての人が性を理由に差別されない）ようにし、すべての女性に力を与える。女性を身体的・性的に傷つけるような行為や習慣は行われないようにする。女性がその意見を聞いてもらい、政治や経済などの公の活動に参加する機会を男性と同じように得られるようにする。

なぜ同じことをできるようにすることが大事なのでしょうか？

★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>

すざか 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

クイズラリー in すざか Zoo！

動物園でクイズラリーを楽しみながら交流を深めましょう

とき 2022年 9月25日(日) 10:00～17:15

ところ 須坂市動物園、湯っ蔵んど、ほか

対象者 25～39歳の結婚を考えている独身の方（男女各12名）
※緊急事態宣言・まんえん防止等重点措置が発令されていない地域の方
※男性：参加者多数の場合、須坂市在住の方及び事前セミナーにご参加いただける方を優先

参加費 3,500円（お土産に、須坂市の地ビール「フルーツエール」付！）

お申込 右のQRコードまたは、お電話（026-214-2994、平日8:30～17:15）からお申込ください。締切：2022年9月14日(水)

男性向け事前セミナー　婚活ゼミ～選ばれる自分になる！

とき 2022年 9月21日(水) 受付開始 19:00 19:30～21:00

ところ bota（ぼーた）ミーティングルーム

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。

講師　婚活 de 八ヶ岳推進委員会

その2　ワインぶどう収穫体験

とき 2022年 10月22日(土)

対象者 25～39歳、男女各12名

まいさぽ須坂！相談スペースが広がる！

須坂市生活就労支援センターまいさぽ須坂（須坂ショッピングセンター内）の相談スペースが2つから4つになりました。

隣に声が聞こえてしまうなど皆さまに不便をおかけしておりましたが、今まで以上に個人情報の取り扱いには十分注意し、配慮できる環境が整いました。

また、少人数での会議・打合せができるような設備も整備させていただきました。

新商品 おうちで極上のコーヒーを簡単に！

水でゆっくり抽出する「アイスブレンド」はいかがですか。

Coffee Roastery
珈琲焙煎工房
ぶどうの家
TEL：248-9370

おしらせ
7/1に須坂駅前ビル・シルキーにオープンしましたbota（café bota）では
ぶどうの家が焙煎したコーヒー豆（ブレンド）を使用しております。
ご来店の際は、そこでしか味わえないコーヒーをぜひお楽しみください！

インスタグラムをはじめました。
Instagramで suzaka_budou.no.ie 検索

令和4年8月1日第441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(245)1619　FAX(246)0054　印刷　佐藤印刷株式会社

社協情報掲示板

ホコゆん 170

こばやしひろみち

看護非常勤職員を募集しています

1．非常勤職員…１年ごとの更新となります。
　　任用：採用時～令和５年３月31日（更新有）

職　種	業務内容	応募資格
看護職員 （訪問入浴） ※勤務時間は応相談	・訪問入浴事業において看護・介護業務を行う。（３人一組でご自宅に訪問します） ・週２日程度（８：30～17：00の間の７時間程度）勤務シフトによる土日休み　残業無 ・時給1,270円～ 通勤手当105円／日（２km以上）	・看護師又は准看護師 ・普通自動車運転免許

木製将棋セットを探しています！

５月から『将棋倶楽部』がはじまりました。
多くの皆様にご参加いただき、
将棋セットが少～し足りていません(>_<)
どなたか譲っていただけませんか。

『将棋倶楽部』のご案内

日　時　毎月第４月曜日（祝日等の場合は変更あり）
場　所　須坂市福祉ボランティアセンター（社協隣）
対象者　須坂市内の方
参加費　１００円
その他　送迎が必要な方はご相談ください。
◇問い合わせ先　須坂市社協　TEL026-214-2994

子ども服のリユース♪

８月23日(火)
－完全予約制－

子ども服の交換会を行っています。多数とり揃えていますので、どうぞご利用下さい。
〔お問い合わせ〕
☎026-214-2994

日常生活の悩み・法律に関する心配ごと相談

秘密厳守　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
まいさぽ須坂 （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）	18日(木) 25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　まいさぽ須坂　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	７日(日)・21日(日)	午前９時～12時

あたたかなご厚志に感謝いたします。

○(故)橋本　智男様	500,000円
○竹内　雅人様	483円
○匿名様	206,036円
○浦野　貞子様	タオル多数

…６月15日～７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）