

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)

こどもたちの夏休み企画♪ 鈴木養蜂場コラボ!



みつばちの巣箱見学 & みつろうキャンドルづくり体験!

- P2 ・はちみつの日イベント 当日の様子♡
・ポッチャ体験会&交流大会開催!
- P3 ・米持町に体操の会「にっこりYの会」が発足!
- P4 ・「いざ!」に備えて!! 2
- P5 ・須坂小学校コラボ創成高校
花壇作り
- P6 ・山岸榮さん! 和紙絵を寄贈
・清水重徳のおすすめレシピ
・みんなも家族も憩う会 ~やさしいヨガ~
- P7 ・すぎかde恋活するしない!?
・子ども服リユース

8/3 (はちみつの日♡) 須坂市中町にお店を構える鈴木養蜂場様とコラボし、こどもたちの夏休み企画を開催しました!

体験内容は、みつばちの巣箱見学とみつろうを使ったキャンドルづくり体験!

上の写真は、とんでもない数のミツバチを見たあと、巣から自分の指で生はちみつをペロツとなめた様子! 絶品でしたね☆

子どもたちの、はじめてのものに触れ、出会う瞬間、たくさんの笑顔と驚きいっぱいの表情であふれていました! 夏休みの、心に残る1ページになったかな?

※みつろうとは…

働きバチが自分たちの巣を作るために分泌したロウが、いわゆるみつろうと呼ばれるものです。

[P2: はちみつの日イベント 当日の様子♡]

2022 9

2022年 こどもたちの夏休み ハチ、蜂、はち、みつの日!



「きゃー!やだー!!!」「こわい、こわい、こわいー!!!」
と、最初は、はじめて見る大量のみつばちに、しかめっつらで怖がっていた子どもたち。でも、講師 鈴木養蜂場の社長さん、弟さんのわかりやすく、おもしろい説明を聞いているうちに、笑顔いっぱい好奇心いっぱいの顔にすっかり様変わり!
最後は、巣箱を持ってハイチーズ!!!(*^^*)



みつろうキャンドルづくり体験は、みんな無我夢中で自分だけのオリジナル作品を作っていました!

形も、みんな違って、みんないい!!!
子どもたちの心に残る、とっておきの時間にくださった鈴木養蜂場様、貴重な経験をありがとうございました!!!
第2弾も計画していきたいですっ!!!(^o^)/



ボッチャ 開催しました! 体験会&交流大会

8月11日(木)、小学生~大人までの24名、全10チームが参加し、相森中学校体育館でボッチャ体験会&交流大会を行いました!



初めての方が多くにも関わらず、試合後半からは作戦を考えながら、チームワークや頭脳プレーで優勝を目指し盛り上がりました!(笑)
講師には、長野県障がい者スポーツ協会から、加藤正氏(長野県出身パラリンピックのメダリスト)、荻野孝志氏、山口博氏(みらいアスリートディレクター)、審判には、笠原祥多氏(長野県障がい者スポーツ支援係)、花崎純子氏(長野県長寿社会開発センター)にご協力をいただき、熱いボッチャ大会になりました!!!
次回もご期待を(^_^)o

初挑戦で優勝したことで、さらにボッチャに興味を持ちました!(ことアチャーム)

とても楽しく貴重な体験ができました!(親子)

米持町に

体操の会「にっこりYの会」が発足しました！

～まちの公会堂に体操の会があったらいいな！～

「にっこり」は、体操をして体も心もにっこり！、地域の皆さんと一緒ににっこり！

「Y」はYONAMOCHEIの頭文字！



「歩いて行ける所に、
体操の会があったら
いいなあ。」

そんな米持町の方の一言から、この体操の会が生まれました！

6/27打ち合わせ会実施！

米持町区長・民生児童委員等役員の皆様と、市包括支援センター、市社会福祉協議会の担当が集まって打ち合わせを実施。まずは、無料体験会を開催してみよう！ということになりました。

8/10無料体験会開催！

区役員の皆様にご協力をいただき、7月末に無料体験会のチラシを米持町内に配布して、無料体験会を開

8/10「無料体験会」の様子



67～92歳と幅広い年齢の方々にご参加いただきました！
運動前に、先生が声をかけると、腰や膝の痛い方が半数以上！そんな中ですが、みなさん無理の無い範囲で、和気あいあいと体操を楽しんでいらっしゃいました！



催したところ、23名もの皆様にご参加いただきました。体験終了後、皆で今後について相談し、会の名前を決定！

会の名前は、

「にっこりYの会」

いい名前ですね！

今後は、第2水・第4火、午前10時～11時に開催。参加費は500円。対象は米持町在住の方です。
健康運動指導士の富田加代先生が指導してくださいます。



今回は、米持町のお話を掲載いたしました。皆様の町でもこんな会や集まりがあればいいなあ、と思われる方、まずは本会までお気軽にご相談ください。素敵に「人が集える場」を一緒にたくさん作りましょう！

さくらの杜育豊 土砂災害を想定した 避難訓練を実施！！

午前の部
職員研修 講師
防災士 施設職員 竹前幸枝さん
どうして、避難訓練を実施する
のか・・・
いつ起こってもおかしくない災
害を身近なものとしてほしい！

午後の部
土砂災害を想定した避難
訓練の実施！職員の皆様
のスムーズな動き、連携
に拍手！！



さくらの杜育豊さんは須坂市ハザードマップにおいて「土砂災害危険区域」に含まれています。そこで、土砂災害を想定した避難訓練を実施！

災害は完全になくすことはできません。しかし、「減災」はできます。いつどこで急に発生してもおかしくない災害。他人事にするのは×。さくらの杜育豊の皆さんの、防災に対する意識、職員同士の連携力、自分たちも見習わなくてはと感じました！明日は我が身。ですね。須坂市全体として、災害に対する意識を上げていくことが大切です！さくらの杜育豊の皆さん、ありがとうございました！！

「いざ！」に備えて！！2

楽しみながら災害に備える！



防災を学ぼう！
体験しよう！

防災フェス&キャンプ 2022 in須坂に参加！！

子供たちと炊き出し体験をしました。災害救援用包装袋に材料を入れ、釜に投入し熱湯で30分！熱々ふっくらのパイン蒸しパンが完成しました！東日本大震災や台風19号災害で使われたこの袋。持ち運びに便利で、どこでも食べられるといった利点があります。

災害時は、ライフラインが使えなくなるかもしれません。普段から炊き出しの練習のほか非常食、保存食を用意しておくことも大切です。

いつ、どこで起こるか分からない災害。出来ることから備えましょう。

※災害救援用包装袋・・・ポリ袋でお米等を炊ける袋。



9月1日は防災の日です。7月8月と、局地的な集中豪雨等により各地で川の氾濫や土砂災害が発生しました。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。8月号に引き続き、大切な命を守るため、地域での取り組みをご紹介します。



須坂小学校 コラボ 創成高校

花壇作り

須坂小学校は今年149周年！

6年生たちは「150周年には自分たちがいないけど何か残る事をしたい！」と、小学校正面の花壇を自分たちで作ることにしました。

須坂創成高校は須坂小学校6年生からの、「一緒に花壇を作ってほしい！」との声に応え、「環境造園科」の生徒たちが花壇を設計、デザインを引受けました。

2学期から、一緒に苗を植え、花壇を作っていきます。今日はその顔合わせ！

まずは、“お花を植えに行こうよゲーム”で交流。これからどんな花壇を作っていくのかな…わくわくする活動の時間が始まりました🌸

小学6年生と高校生の交流の輪が未来に広がっていきます！！



綺麗な花壇をつくりたい！
アドバイスをもらいながらやった

小学生の自分を思い出した！
新鮮だった

教室で学んだことが
カタチになった！



創成高校は地域との交流を多く実施しています。なぜ地域と交流するのか？それは、将来地域で就職する生徒、地域で頑張る人材育成のために、まずは地域を知ることが大事だから。交流も増やしていきたいので小中学校、福祉施設等、声をかけてください！（創成高校 藤本先生）

山岸榮さん！ 和紙絵を寄贈

「つわぶぎの花ってね、薬草なのよ。コロナや怪我から皆を守ってくれるの。」

コスモスの花は、茎が細いけど、風で倒れてもまた起き上がる強さを持っていきます。花は声を出せないけれど、よいしょ！よいしょ！と応援しています。皆さんも友達を大切にし、頑張る力を出してください。」と身を乗り出して語るのは、ソレイユ和紙絵の会・花とおはなしボランティアの会代表の山岸榮さんです。

山岸さんは、これまで500回以上、市内の小中学校・支援学校を訪問し、手作りの和紙絵を寄贈しています。そして、和紙絵の花と私たちの命を対比し、『いのちを大切にすること』

のお話をしてくださいます。7月22日は、須坂支援学校を訪れ、児童・生徒たちと交流しました。

「ずかっ子は気持ちが良いや個性があります。互いを認め合い、仲間を大切にしていきたいですね。」と山岸さん。

命があるだけそれぞれ違いや個性があります。互いを認め合い、仲間を大切にしていきたいですね。



黄色い「つわぶぎ」の花



迫力ある講演！

きゅうり たたき胡瓜の豚キムチ炒め

今が旬の胡瓜。胡瓜は体を冷やし、むくみをとる効果があると言われています。まだまだ暑い日が続く9月、胡瓜をもりもり食べて元気に過ごしましょう！

(準備)

- ①胡瓜 2本・・・木べらでぐっと潰してから食べやすい大きさに切ってたたき胡瓜を作っておく。
- ②豚バラ肉 150g
- ③生姜 10g 細切り
- ④白菜キムチ 150g

(作り方)

- ・フライパンに豚バラ肉を一番下にして、他の材料を重ねて入れ、強火にかけて炒める。
- ・豚バラが焼けて脂が出たら、ペーパータオルで余分な脂を吸い取る。
- ・全体に火が通ったら醤油小さじ2を振り、全体にからめながら2分間炒める。

清水重徳の
おすすめレシピ



みんなも家族も憩う会 ～やさしいヨガ～ こころのおはなし



主催：(NPO)精神保健福祉会すざかの風
共催：須坂市精神障害者家族会ときわ会

と き：1回目9月14日(水)／2回目10月12日(水)

午前10時～11時

と ころ：須坂市市民体育館

講 師：跡部 奈美先生

対 象：障がいのある方、ご家族、地域の方

参加費：一般【500円】／障がい当事者・関係者【無料】

持ち物：ヨガマット(もしくはバスタオル)、上ばき、タオル、動きやすい服装 ※飲み物付き

申込み：電話&FAX 026-248-0180(ピアハウス)

すぎか de 恋活 するしない!?

No.2

※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 2022年 10月22日(土) 10:00~18:00
受付 9:30

ところ 楠わいなりー・湯つ蔵んど・ぶどう畑

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

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:2022年10月11日(火)



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 10月13日(木) 受付開始 19:00
19:30~21:00

講師 婚活 de 八ヶ岳
推進委員会

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。



子ども服リユース開催中!

日にち: 9月7日(水)
9月22日(木)



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

募集!!



子ども服リユースは、子ども服の交換会です。

交換会の前後で、お持ち込み頂いた子供服を季節ごとや、サイズごとに仕分け等の作業をしています。そこで、仕分け作業や整理整頓をする作業を行うボランティアさんを募集しています!いっしょに作業を行いませんか。

詳しくは社協までお電話ください!

社協情報掲示板

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）

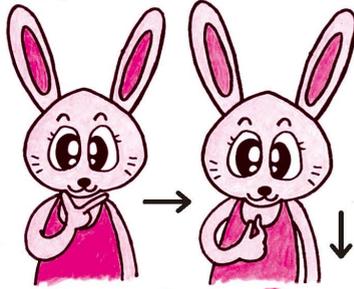
| 職種 | 業務内容 | 応募資格 |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 栄養士 | ・地域密着型特別養護老人ホーム、デイサービスセンターにおいて利用者の栄養管理を行う 週2～4日（8：30～17：15の間の7時間程度） 勤務シフトによる 時給1,140円～ | ・栄養士（管理栄養士があれば尚可） ・普通自動車運転免許 |
| 介護職員 | ・デイサービスセンター（めぐもり・ことぶき・すえひろ）において介護業務を行う 週3～5日（8：00～18：00の間の7時間程度） 勤務シフトによる 時給940円～ | ・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 |
| ミニサービス運転手 | ・利用者宅から老人福祉センター～くつろぎ荘までの送迎を行う業務 3時間程度（8時30分～10時、14時30分～16時） 週3日程度 時給930円～ | ・普通自動車運転免許（定年70歳） |

※申込み 詳細についてはお問い合わせください。 庶務係 026-214-2997 担当 小林

ホッコロ (17)



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。

「好き」

親指と人差し指で「V」の形を創り、のどに当て前へ出しながら指先を合わせる

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) | 8日(木) 22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 まいさほ須坂 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 | 4日(日)・18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
 - 第30期保健補導員第5ブロック (日滝地区)様 5,394円
 - 匿名様 布多数
 - 須高地区労福協様 食糧品多数
- …7月15日～8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)