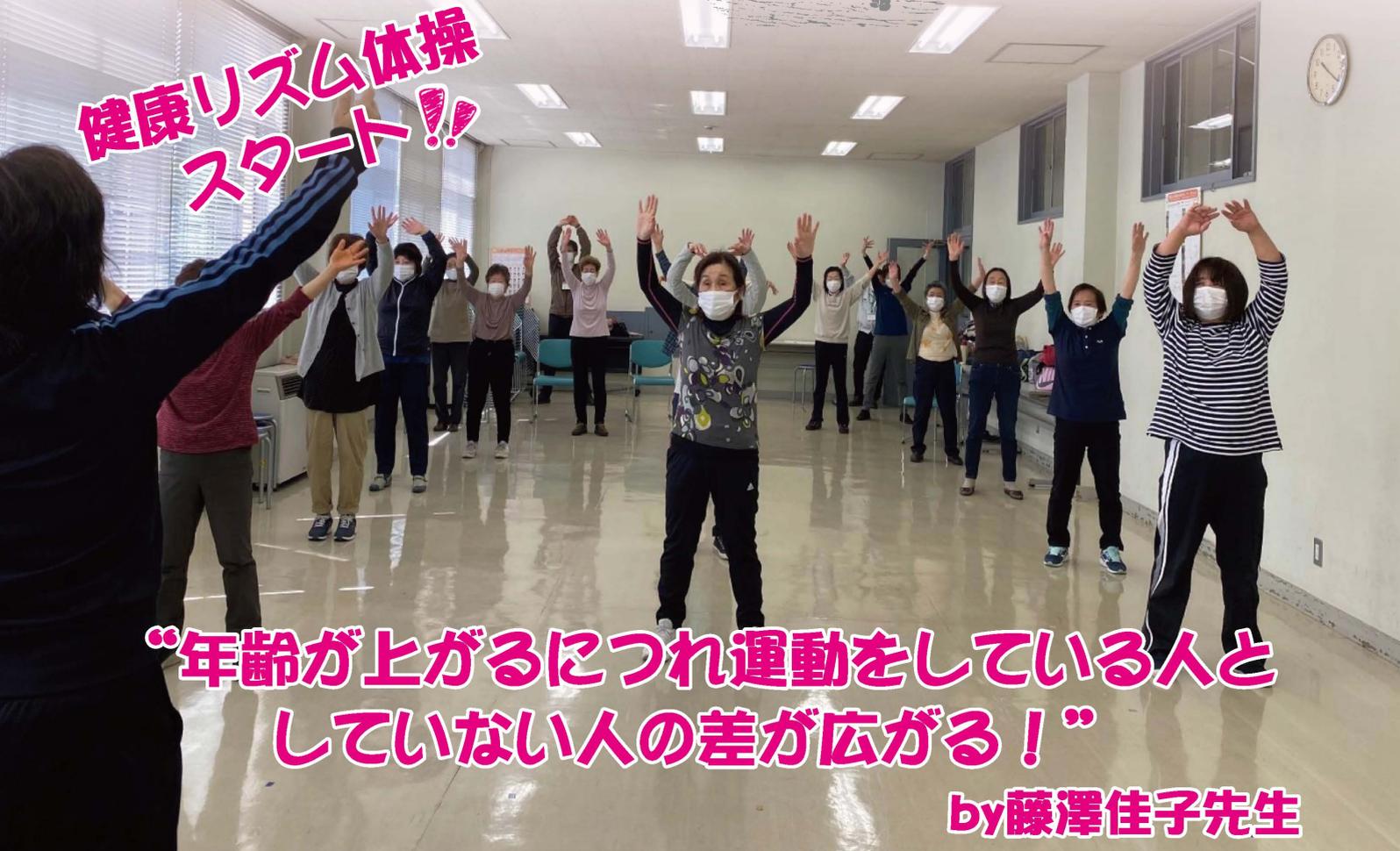




健康リズム体操
スタート!!



“年齢が上がるにつれ運動をしている人と
していない人の差が広がる!”

by 藤澤佳子先生

- P2 ・表紙関連記事
・ふれあいサロンのご紹介
- P3 ・ゴミ拾いボランティア
・おじいちゃん・おばあちゃんの料理教室
・清水重徳のおすすめレシピ
- P4 ・ボッチャ審判講習会
・成年後見セミナー
・子どもたちの春休み
- P5 ・募金にご協力をお願いします
- P6・P7 ・2023年度事業目標・予算

4/13「健康リズム体操」がはじまりました。
リズムに合わせて運動あり、脳トレあり、
あっという間の1時間!
いつまでも元気に暮らし続けるために
みんなで筋力をつけましょう(#^.^#)
みなさんのご参加お待ちしております。
(次ページに関連記事あります)

2023 **5**



健康リズム体操

※表紙関連記事

- <日 時> 毎月第2と第4木曜日 9:30~10:30
- <場 所> 須坂市社会福祉協議会 2階
- <講 師> フィットネスインストラクター 藤澤佳子氏
- <参加費> 500円



脳トレ中!!
脳と手と脚をフル回転~(´>`<)~

運動中!!

リズムに合わせた動きやスクワットなど!
スクワットは毎回5回だけ!
やりすぎも要注意とか...



小林ひろさん

にこにこサロン(^)/



3/21 「にこにこサロン(^)/」を開催しました。
40名程の方にご参加いただき、社協周辺の方だけでなく遠くからお越しいただき、駐車場もいっぱいになりました。
“みなさん出かける場所を求めているんだな”とつくづく感じました。今回のゲストは、「小林ひろさんのギターの弾き語り」と、「蔵の杜さんのオカリナとギターのデュオ」小林ひろさんのギターの弾き語りは、テンポもよく昭和歌謡や春の歌などで大変盛り上がりました。また、蔵の杜さんのギターとオカリナのデュオは、童謡や唱歌などこれまたしっとりと聞かせていただきました。そんなこんなでたっぷり2時間。みなさん“楽しかったー!”と笑顔で帰られました。



蔵の杜さん

- <日 時> 毎月第3火曜日 13:30~15:00
- <場 所> 須坂市社会福祉協議会 2階
- <参加費> 100円



ふれあいすみれ会 (村山町)

村山町ふれあいサロンでは紙飛行機づくりをしました。
この紙飛行機は、長方形の紙を折り、飛ばしてみるとなんと自分のところに戻ってきます。中には戻ってこない機体もいくつかありましたが、そこは繊細な工夫が必要です。できあがった紙飛行機を飛ばして自分の所に戻ってくるとみんな拍手喝采!!童心に戻った楽しい時間でした。
作り方を知りたい方は村山町の豊田民生委員さん又は社協までどうぞ!!

次回の開催は、7月に予定しています。



～市民一斉清掃日～

ゴミ拾いから
はじまる
自分に
できること

私たちの住む町をもっとキレイにするために…

「ゴミ拾いボランティア」

～簡単にできる活動、してみませんか～

日時：5月28日(日) 10:00～12:00 (受付 9:30～)

内容：百々川緑地周辺のゴミ拾い活動

集合場所：百々川河川敷P5駐車場(須坂看護専門学校南側)

参加者：どなたでもご参加いただけます。

持ち物：軍手/トング(必要な方) ※ゴミ袋はご用意いたします。

その他：・動きやすい服装でご参加ください。

・雨天中止(中止の場合は、当日の朝にご連絡いたします)

申込方法：5月24日(水)までに電話(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。

社協ホームページからもお申込みいただけます。



参加者全員に
須坂市動物園
須坂市立博物館
笠鉾会館ドリームホール
招待券プレゼント

〈主催〉須坂市社会福祉協議会・須坂市ボランティア連絡協議会

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。レクリエ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！



ご夫婦やお友達と一緒に参加してみませんか？

年齢制限もありません。

一人暮らしの方にも好評です！

お手伝いくださるボランティアさんも募集中です！

日時 <初回> 5月9日(火) 10:00～ ※基本は、第2火曜日が活動日です！

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650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！

申込み・問合せ 藤澤ひろ子(026-246-3590)・社協(026-214-2994)



ほうれん草のツナ缶和え

清水重徳の

おすすめレシピ



<材料>

- | | |
|------------|------------|
| ほうれん草 | 1束 |
| ツナ缶(小) | 1缶 |
| ① { めんつゆ | 大さじ1 |
| ① { ごま油 | 小さじ1 |
| ① { コチュジャン | 少々 |
| | (代用として豆板醤) |

<作り方>

- ① 湯を沸かし30秒沈めたらすぐ冷水に取る。4～5cmの長さに切りギュッと握って水を絞る。
- ② ボウルに①を入れよく混ぜておく。
- ③ ②に汁を切ったツナ缶、ほうれん草をほぐしながら入れ、全体を和えて完成！



「ボッチャ審判講習会」開催します!! 5月14日(日)

ボッチャを知ろう!! やってみよう!!

今や大人気のパラスポーツボッチャ! そこで今回は、ボッチャのルール、審判、コート作りの講習会を開催します! ボッチャの魅力さをさらに深め、ボッチャ運営にも役立ちます。講習会終了後はボッチャ大会、交流会等の審判スタッフとしてご協力いただける方も募集します。

■講師/相澤秀明氏(長野県ボッチャ協会理事)、七子氏(D級審判員)、悠一郎氏(BC1クラス選手)、啓一郎氏(BC3クラス選手)

■ 9:30~11:30 (受付9:15~)

■ 須坂市勤労者青少年体育センター

■ お申込み・お問合せ

QRコード
(申込フォーム)

またはお電話
社協 ☎ 026-214-2994



令和4年度成年後見セミナー『講談で楽しく学ぶ成年後見制度』を開催しました

3月18日(土) 須坂市文化会館にて、成年後見セミナーを開催しました。当日は須高地域内外から290人の参加がありました。

講談師の神田織音さんの感情豊かでメリハリのある講談で、楽しく成年後見制度と地域の見守りの大切さを学ぶことができました。



講談の内容の紹介

「認知症の老姉妹食い物に」
~ 過剰工事…3年間で数千万円分 ~



認知症の老姉妹宅に、「床下をサービスで見ますよ」と業者が訪ねてきて、次々と不要な工事をすすめられるリフォーム詐欺に遭い、心配した近所の人が市役所に相談して、成年後見制度を利用することになりました。家庭裁判所で選ばれた後見人が財産を取り戻し、その後も老姉妹の財産管理や生活に必要な手続きを支援し、老姉妹は最期まで安心して生活ができたお話

参加者の感想から

- ・ これからの自分の人生について考えるいい機会になった、周りの人とのつながりの大切さを感じた。
- ・ 老いの準備で必要なのは判断能力であること。判断能力が低下していくときに使える制度が、成年後見制度であることが少し理解できた。
- ・ 楽しく飽きなく学びました。



3/28 こどもたちの春休み 伸商機工さんコラボ! てっぱんで! ゴム鉄砲&フックエンドづくり体験! 開催☆

自分のまちの会社を知ろう! をテーマに塩野の「伸商機工株式会社」さんに先生になってもらいイベントを開催しました!
伸商機工さんの粋な計らいで、プラスαで鉄のブタの貯金箱もつくれることに!



伸商機工のみなさんの、やさしさあふれる指導のもと、こどもたちは夢中に真剣になっていました! なんだか、たくましかったなあ。10年後、伸商機工さんに、今回の作品を持って面接にくる子もいるかもしれないですね!!!

各種募金にご協力をお願いします！！

社会福祉協議会会費

地域の中に、「あったらいいな！」と思う活動を、地域の皆様と一緒に考え作っています。支え合いながら皆でお出かけする「いきいき外出事業」や、「子ども服リユース事業」など、住みよい地域づくりに会費を活用していきます！



楽しいお出かけを応援！

お年寄りや障がいのある方と、ボランティアの皆さんが一緒にお出かけ！
地域が繋がっていきます！



子育てを応援！

小さくなった子ども服を、次の方にお届けする事業です！
みなさんぜひお越しください！

【会費の種類】

- 普通会員（一般世帯）
…… 500円/年
- 篤志会員（一口）
… 2,000円/年
- 特別会員（一口）
… 5,000円/年



日赤活動資金

日本赤十字社は、国際救援活動、災害救護活動、社会福祉事業など幅広い事業活動を展開しており、その活動を支えているのは、日赤活動資金です。

募金額の20%が須崎市に還元され、献血・各種講習会・奉仕団活動費などに活用されます。その他、災害救護活動や救護物資の整備配布などに役立てられています。

【活動資金の種類】

- 世帯 …………… 250円/年
- 個人協力者 ……… 500円以上/年
- 法人協力社 ……… 2,000円以上/年

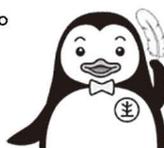


災害時に備え、炊き出し訓練や防災講座など、各種教室を実施しています。

社会を明るくする運動募金

非行や犯罪の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

須高地域の更生保護活動や、犯罪のない明るい社会を築くための広報活動等に活用されます。



【寄付の種類】

- 寄付金（世帯） …………… 50円/年

更生保護支援サポートセンターでは、更生保護活動や、地域住民からの相談なども行っています。



まち

誰もが安心して暮らすことができる須坂づくり ぬくもりのある地域福祉を！

今日の社会福祉を取り巻く環境は、少子高齢化の進展や人口減少により、高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯など、見守りや支援を必要とする方の増加に加え、長引く新型コロナウイルス感染症の拡大は、市民の価値観や生活様式に大きな影響をもたらしました。

このような状況の中で、須坂市社会福祉協議会では、第4次須坂市地域福祉活動計画に基づき、支部社協、民生児童委員、ボランティア、福祉関係団体及び行政と連携、協力し、「助け合い・支え合い」の住民意識をさらに高め、「誰も置き去りにしない地域共生社会」の実現に向けて各種事業を着実に進めてまいります。

地域福祉の推進では、社会情勢や地域福祉を取り巻く状況並びにウイズコロナをしっかりと捉える中で、一人ひとりの生活課題に丁寧に対応し、住民主体の「助け合い起こし」の支援、高齢者福祉、障がい福祉、結婚相談、生活困窮者の自立支援等の事業を展開します。

また、権利擁護の支援として、「須高地域成年後見支援センター」において、「成年後見制度」や「日常生活自立支援事業」などの周知と相談支援に一層努めるとともに、法人後見の受任を進めます。

介護保険事業については、効率・コストを意識した持続可能な事業運営に努め、利用者の権利と人格を尊重した質の高い介護サービスを提供し、住み慣れた地域で自分らしい生活ができるよう関係機関や地域とも連携し事業を進めてまいります。



いきいき外出事業（2022年春 善光寺御開帳）



2023年度 当初予算の概要



収入 876,180千円 ①+②+③+④
支出 876,180千円 ⑤+⑥+⑦+⑧
差引 0千円

◇地域福祉事業

① 収入 (法人運営事業に係る収入です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
会費収入	9,982	市民の皆様からご協力をいただいております「社会福祉協議会の会費」です
寄付金収入	500	市民の皆様から頂戴する寄付金です
経常経費補助金収入	92,975	市からの補助金・共同募金からの配分金収入です
受託金収入	119,000	県・市から受けている各種事業、指定管理事業の活動費収入です
事業収入	5,311	事業の参加費・利用者負担金収入です
受取利息配当金収入	3,228	福祉基金・敬愛基金の利息です
その他の収入	25,310	各事業からの繰入金収入、雑収入、繰越金等です
計	256,306	

⑤ 支出 (法人運営事業に係る支出です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
人件費支出	142,806	本会を運営していくための人件費、法定福利費等です
事業費支出	59,834	永楽荘、くつろぎ荘、まいさほ須坂の運営、各ボランティア講座など地域福祉推進事業等の支出です
事務費支出	17,363	各施設を管理をする事務経費等の支出です
助成金支出	6,823	各種団体への助成金の支出です
負担金支出	1,384	各種団体等への負担金支出です
その他の活動による支出	28,096	各事業への繰入金支出、退職共済等の支出です
計	256,306	

◇在宅介護事業

② 収入 (介護運営事業に係る収入です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
寄付金収入	80	市民の皆様から頂戴する寄付金です
補助金収入	335	国、県等からの補助金収入です
受託金収入	19,830	市からの受託金収入です
介護保険収入	286,987	介護保険事業の収入です
賦課金と雑収入	15,726	障がい福祉サービス等事業の収入です
その他の収入	59,990	各事業からの繰入金収入、利息、繰越金等です
計	382,948	

⑥ 支出 (介護運営事業に係る支出です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
人件費支出	277,589	ホームヘルパー、ケアマネジャー、デイサービスセンター職員の人件費、法定福利費等です
事業費支出	60,961	ホームヘルパー、ケアマネジャー、デイサービスセンター施設を運営する経費です
事務費支出	9,763	介護運営事業をしていくための事務経費です
負担金支出	288	団体等への負担金支出です
その他の活動による支出	34,347	各事業への繰入金支出、退職共済等の支出です
計	382,948	

◇施設介護事業

③ 収入 (特養「ぬくもり園」運営に係る収入です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
介護保険収入	181,782	特養の介護保険事業の収入です
その他の収入	32,487	繰越金等です
計	214,269	

⑦ 支出 (特養「ぬくもり園」運営に係る支出です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
人件費支出	151,590	地域密着型特別養護老人ホーム「ぬくもり園」職員の人件費、法定福利費等です
事業費支出	40,833	特養「ぬくもり園」施設を運営する経費です
事務費支出	1,439	特養「ぬくもり園」の事務経費です
その他の活動による支出	20,407	借入金返済支出、退職共済等の支出です
計	214,269	

◇障がい福祉事業

④ 収入 (「ふどうの家」事業に係る収入です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
受託金収入	4,312	市からの受託金収入です
就労支援事業収入	2,865	各事業所からの委託収入、自主生産収入です
賦課金と雑収入	13,415	障がい福祉サービス等事業の収入です
その他の収入	2,065	預金利息・繰越金等です
計	22,657	

⑧ 支出 (「ふどうの家」事業に係る支出です)(単位 千円)

勘定科目	金額	説明
人件費支出	16,101	指定障害福祉サービス事業所「ふどうの家」職員の人件費、法定福利費等です
事業費支出	3,170	「ふどうの家」施設を運営する経費です
事務費支出	188	「ふどうの家」の事務経費です
就労支援事業支出	2,865	就労支援に係る経費、利用者への工賃等です
その他の活動による支出	333	備品購入費、退職共済等の支出です
計	22,657	

社協情報掲示板

非常勤職員を募集します

1. 非常勤（パート）職員…1年ごとの更新となります。
任用：採用時～令和6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1,280円～ 通勤手当105円(2km以上)	・看護師又は准看護師 ・普通自動車運転免許
介護職員 ※勤務時間は 応相談	○デイサービスセンターにおいて介護業務を行う 週3~5日(8:00~18:00の間の5時間から 7時間程度)勤務シフトによる 時給970円～ 通勤手当105円(2km以上)	・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
デイサービス 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(8:30~10:00 15:30~17:00) シフト表による月18日程度 時給950円～	・普通自動車運転免許

※申込み 本会事務所にある採用申込書に必要事項を記入し持参してください。
(お問合せ) 庶務係 026-214-2997 担当 小林



献血情報

日にち 5月11日(木)
場所 須崎市消防本部
受付時間 9:30~11:30
13:00~14:00

広報紙モニター募集

2023年度「助け合い起こしすざか」のモニターを募集します。
活動内容：毎月のアンケートによる回答(郵送、メール可)
問合せ先：助け合い起こし推進係
☎026-214-2994
*私たちと一緒に広報紙を作りませんか(#^^#)

人事異動

○退任 3月31日付け
・デイサービスセンターすえひろ所長 関根ゆかり
・老人福祉センター永楽荘所長 山岸 茂幸

○新任 4月1日付け
・デイサービスセンターすえひろ所長 牧 久美子
・老人福祉センター永楽荘所長 松澤 宏樹

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
まいさぼ須坂 (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
須崎市生涯学習センター (旧須坂市中央公民館)	11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 まいさぼ須坂 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
須崎市社会福祉協議会 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。●

○匿名様 洗濯機・テレビ
○須高子ども劇場様
除菌ジェル他多数
…3月15日～4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)