



つなぐくん こころちゃん



助け合い 起こし すざか

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)

サマーキャンプ 自然・地域と「つながる須坂」



小中学生 ボランティア体験教室

- P2 ・小中学生ボランティア体験
・車イスバスケットボール体験
- P3 ・高齢者交流会開催
・高校生がつくる地域拠点 カフェ改修
- P4 ・ふれあいサロン「百歳体操」
・恋活イベント参加者募集
- P5 ・赤い羽根共同募金はじまります
・希望の旅「富山」参加者募集
- P6 ・成年後見 出前講座
・コロナ特例貸付の償還について
・フードライブにご協力ください
- P7 ・障がい者料理教室参加者募集
・社協情報掲示板
- P8 ・ふれあい広場開催！

暑 さがまだまだ厳しかった2日間！！

小学5年生～中学生14名、高校生ボランティア2名、参加経験のあるスタッフ4名、合わせて20名が、須坂市の山の神キャンプ場にて、サマーキャンプを体験しました！！

色んな方とふれあい、協力し合い、初めての体験で皆の後ろ姿、ちょっとたくましくなりました(^_^)

2023 10



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
Newはしご車

サマーキャンプ

小中学生ボランティア体験教室



2日目5:00起床！
常盤中学校で行われた須坂市統合防災訓練に参加。
様々な体験をし、自然災害と対策を学びました！



フェザースティックを作れるようになったよ！（※ブッシュクラフト）

※ブッシュクラフト：自然環境の中における
「生活の知恵」の総称

木のスプーン作り！（※ブッシュクラフト）



ノコギリやナイフ、ヤスリを使って、
スプーンのカタチに整えていきます



アルミ缶でご飯を炊く！

山の神キャンプ場にやっ
てきた新しいお友だちの
ヤギさんと遊ぶ
名前の募集にも応募！



車イスバスケット体験を行いました！

～須坂小学校くぬぎの時間体験フェスティバル～



8月30日市民体育館にて、講師のK9長野 車イスバスケットボールクラブ代表 金児知哉さんに教わりながら、実際に車イスに乗って体験してみました。何度かシュート練習をしてから、いざ試合！病院にあるような車イスよりも、動かしやすいバスケット用の車イスですが、シュートを入れるのは中々難しく、決まりません…。

それでも最後の試合では、ナイスシュート！！

須坂小学校のみなさん、金児さん、お疲れ様でした！



重いよ～！



頑張れ～！



ナイスパス！



ナイスシュート！

久しぶりの再会に歓喜!!!
笑顔がこぼれちゃいますね!



ビンゴゲーム大会!
各町の副区長さんが盛り上げてくれました!



新型コロナウイルスの影響で、ここ数年みんなで集まることが難しかったため、日滝支部役員の皆さんは、みんなで集まってもいいものなのか・・・と迷いながらも、今回の開催を思い切って!決めたとのこと!
対面での、久しぶりの再会を果たした日滝地域のみなさんは、とっても嬉しそうで、楽しそうでした(*^^*)

総勢57名の方が集まりました!すごい!!
終始みなさんの笑顔でいっぱい。



すいせんマジックサークルさんのマジックショー!
みなさんハートのマジックに夢中です!笑



いつもありがとうございます

社協日滝支部
高齢者交流会開催!

地元大工の
黒岩信治さん

最初は図面もなかったんだわ。
“どういう風にしたいか”
ちょっとしたコツを教えてます!
真っ黒、汗だくの姿に
自分の孫のように応援したい!
将来、建築など興味への入口に
なってもらえたら…。



高校生がつくる地域拠点
CAFE「AILE」改修
ボランティアの皆さんと

市内3高校を中心に
総勢46名が結集!
若年層が地域と
率先して関わり
人と人が交流し
地元の活性化を目指して
カフェづくり挑戦

高校生・学生有志団体
LET'S TRY PROJECT



一緒に関わって頂ける方、
お近くの方、
ぜひ覗きにきてください
差入れ大歓迎♪

完成目標は年明け!
今回の改修にあたって
専門的な知識や技術が必要!
そんな時、地元の大工さん
とのご縁があり、
ご指導頂いています。



LINEにて
作業日や活動の様子を配信!
友達追加はコチラから →



ふれあいサロンご紹介😊

百歳体操（米持町）

毎月第1・第3月曜日、午前10時から11時半まで米持町の公会堂で百歳体操が行われています。百歳体操はイスに腰をかけ、DVDを見ながら準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では手首や足首に重りを巻きつけたり、500mlのペットボトルに水を入れて重りの代わりにしたりしてゆっくりと手足を動かしていく体操です。

なかなか地味な体操ですが、後からじわじわと効いてきます。

1時間みっちり体操した後は、今度はお口の体操です。

和気あいあいと何でも話しちゃいます。

「こんないい居場所を作ってくれたから、みんなで参加できてとても楽しい」「みんなが参加してくれるって言ったから安心してこの会を作ることができた」とお互い、いい関係が築き上げられています。ひとしきりお口の体操をした後は、ボチボチと公会堂を後にしました。



にこにこ(^^) / サロンのご案内

10月17日（火）13:30～社協2階
バイオリン演奏 / 参加費100円

すざか de 恋活 するしない!?

Vol.2

※するしない=長野県北部で「しませんか」の意

HAPPY♡Christmas Meeting

スイーツ体験+アフタヌーンティー×コミュ活

アイシングクッキー作りやアフタヌーンティーを楽しみながら交流しましょう♪

2023年 **日** 14:00～17:00
日時 12月10日 受付13:30

場所 ヴィラ・デ・マリアージュ長野（長野市西和田1-8-10）

対象者 25～35歳くらい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、抽選になります。

参加費 男性3,000円 女性2,000円 ※パティシエ特製焼き菓子1箱プレゼント

お申込 右記コードまたは、お電話（026-214-2994、平日8:30～17:15）
でお申込ください。締切：2023年11月26日（日）



事前セミナー 婚活ゼミ～選ばれる自分になる！～

とき 2023年12月2日 **土**

男性向け 13:00～（60分程度） **女性向け** 15:00～（60分程度）

※オンラインZOOM配信+当日見れなかった人向けに動画配信（12/9迄）
ZOOMが不安な方には個別説明します！

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 イメージコンサルタント 大竹志津子氏
結婚カウンセラー 金井三千代氏

Zoomにて行います！ご自宅から参加可能です(^^) /



赤い羽根共同募金

はじまります！！



共同募金って、募金したはいいけど・・・
どう使われてるの？

障がいにかかわらず、みんなで
楽しくカッタカタまつりに参加！

赤い羽根共同募金は、毎年10月1日より募金運動がはじまり、
多くの地域の皆さんにご協力いただいております。
今回は、集まった募金が、どんなところで活用されているのか！
その一部をご紹介します！

高齢者のみなさん、
ボランティアさんとお出かけ！
海まで行きました!!(いきいき外出事業)



写真の笑顔を見てくだ
さい。高齢者、障がい者、
子どもたち、地域の皆様
からご協力いただいた

あたたかな気持ちは、多くの方へ届い
ています(*^^*)

今後、地域で有効にご活用いただけるよう努力しま
いりますので、赤い羽根共同募金へのご理解とご協力よろ
しくお願いいたします。



憧れの消防士さんと!(ふれあい広場)
この笑顔がたまらないです☆



～希望の旅参加者募集～

八尾曳山巡りと 風の盆踊り鑑賞の旅



今年の希望の旅は富山県!

©富山市観光協会

- 期日** 2023年11月22日(水)
- 対象者** 在宅重度障がい児者と介護者、ボランティア
(身障1・2級、療育A1、精神1級)
- 行き先** 越中八尾(曳山展示館、諏訪町通り、越中おわら風の盆踊り見学)
ます寿司ミュージアム(昼食)など
- 参加費** 重度障がいのある方 5,500円
介護者・ボランティア 3,000円
- 申込み** 2023年10月20日(金)までにお電話(214-2994)
もしくは右コードからお申込みください。

ゆったりバスの旅に
行きましょう!
ご参加お待ちしております(^^)





暮らしの安心お手伝い 須高地域成年後見 支援センター

成年後見制度ってどんな制度？

認知症になったら、大切なお金や家の管理どうしよう？銀行に一人で行くことができなくなったら？

そんな不安がありましたら、今から準備できる制度や支援するサービスなどをご案内いたします。

サークル活動や町の集まりの際、出前講座をいたします。お気軽にご相談ください。

☎お問合せ

026-214-1102



出前講座旭ヶ丘ふれあいプラザ



生活福祉資金

コロナ特例貸付の 償還について

令和2年7月～令和3年6月の間に生活福祉資金□□ナ特例貸付の総合支援資金延長貸付、令和4年4月～令和4年9月の間に生活福祉資金□□ナ特例貸付の緊急小口資金、総合支援資金初回貸付を利用された方は、令和5年6月下旬に長野県社会福祉協議会からご自宅に償還(返済)免除についての申請書類が届いておりますので、開封し中身をご確認ください。

また、令和2年3月～令和4年3月の期間にまいさば須坂にて借り入れられた、生活福祉資金□□ナ特例貸付(緊急小口資金、総合支援資金初回貸付)の償還が令和5年1月から始まってあります。緊急小口資金は2年、総合支援資金初回貸付は10年の間に償還が完了しないと、延滞利息が発生

します。「長野県社会福祉協議会から書類が届いたが、内容がよく分からない。」「償還が始まっているが、生活が苦しく返すのが難しい。」など、お困りのことがございましたらまいさば須坂までご連絡ください。

償還免除に関する詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



須坂市就労生活支援センター

「まいさば須坂」

〒382-0087

須坂市大字須坂(東横町)344-1-60

(須坂市ショッピングセンター内)

TEL 026-248-9977

フードドライブにご協力ください

須坂商工会議所女性会ではエコライフ活動の一環としてフードドライブを行っています。

フードドライブとは、ご家庭で、賞味期限は切れていないけど保管されたままになっている食品、食べる予定のない食品を持ち寄り、食料を必要としている方々に届ける活動です。

ご家庭で眠っている食品、捨てられてしまう食品はありませんか？ぜひご寄付をよろしくお願ひします！

日時 **10月14日(土)** 10:30~14:00

場所 **メセナホール前庭(第39回ふれあい広場)**



こんな食品お待ちしております！

- 穀類(お米、麺類、小麦粉、パック餅)
- 保存食(缶詰、瓶詰など)
- 醤油・味噌などの調味料各種、食用油
- インスタント・レトルト食品、カップ麺、お菓子
- 飲料(ジュース、コーヒー、お茶など)
- 乾物(海苔、かつお節、昆布、豆類)
- ギフトパック(お歳暮、お中元など)

【ご注意】受付できる食品

- ※常温保存できるもので、次の条件を満たすものが対象です
- ・賞味期限の表記があり、期限が1ヵ月以上あるもの
 - ・未開封で包装や外装が破損していないもの
 - ・生鮮食品、酒類以外のもの
 - ・日本語表記されているもの
 - ・お米は2022年度産までが対象です

※今回ご寄付いただいた食品は、「NPO法人フードバンク信州」をとおして、食料を必要としている家庭や福祉施設・支援団体に無償で届けられます。

【お問合せ】須坂商工会議所女性会 事務局 TEL 026-245-0031

第39回

ゆるキャラも
来るよ!



須坂応援大使
小林知美
さんも来るよ!

ふれあい広場

2023

10/14

入場無料 10:30~14:00
土 メセナホール
(雨天決行)

～つながろう!つなげよう!ふれあいの輪～

プログラム

- 10:30 開会式
各種体験・
販売スタート
- 11:30 アレンジ非常食
無料配布①
- 11:45 にらせんべい
無料配布
- 12:30 アレンジ非常食
無料配布②

福祉施設・ボランティア団体の

販売& 作品展示

- クラフト体験・マット作り体験
- 押し花体験・マジック体験
- 木工広場でイス作り
- バルーンアート・骨密度測定
- じゃがいも詰め放題
- 地元野菜果物・パン・焼き菓子
- 原宿綿あめ・タピオカドリンク
- 豆腐・コーヒー販売などなど

羊毛フェルト展示



体験も
いっぱい!

シャトル便運行表

須坂駅発	メセナ発
10:00	13:00
10:20	13:20
10:40	13:40
11:00	14:00
11:30	
12:00	



地元企業協賛

豪華景品が当たる!

くじびき 1回100円!

ハズレなし!

- 1回目 整理券配布 11:00~
くじ引き開始 12:00~
- 2回目 整理券配布 12:00~
くじ引き開始 13:00~

商品券

白バイ・パトカー
と写真を撮ろう!



サポカー体験

衝突被害軽減ブレーキ体験



スザカ S級グルメ

- 焼肉居酒屋みのり
- キッチンZ
- ウェイウェイ餃子
- アイシング工房 LEAP

いろいろな
車いす展示してます

TVやSNSで話題の
「足でこげる車いす」
体験できます!



何かがもらえる!

当日、引換券(1軒1枚、複数券ご持参は不可)をお持ちの方先着70名様に地元お餅屋さん「コモリ餅店」の品プレゼント!

『ふれあい広場』 引換券

10/14(土) 11:15
この引換券をお持ちの方に
和菓子プレゼント!(先着70名様)

ご来場お待ちしております

