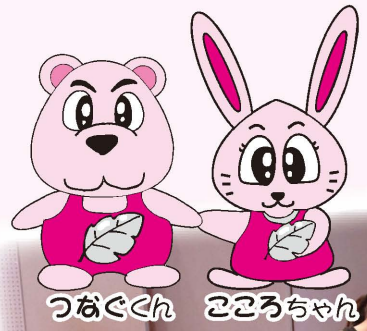
令和５年11月１日（第456号）

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）



多世代のふれあいが広がりました！

P2・P3 ・ふれあい広場開催しました
P4 ・ポールウォーキング体験会
・小中ボランティア　薬剤師体験
P5 ・仁礼支部　会食会
・高齢者のお宅へお弁当お届け
P6 ・いきいき外出　米子大瀑布
・レクリエーション・体操教室
P7 ・赤い羽根共同募金
・助け合い推進表彰者募集
P8 ・社協情報掲示板

『第39回ふれあい広場』開催

10月14日（土）メセナホールで開催！
今年も大勢の皆様にご来場いただき、たくさんのふれあいがありました。
高校生お姉さんは子ども達と遊び、ワークショップでは、３世代が一緒に作品作りをするなど、楽しい時間が過ごせました。
ご来場の皆様、協賛企業の皆様、ご協力いただきありがとうございました。

2023 11

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。

“つながろう！つなげよう！ふれあいの輪”

“共に生きる福祉のまちづくり”を目指し、企画から運営までボランティア・福祉施設・市内学校・当事者団体が中心となり、ふれあい広場を開催しています。
豪華景品が当たる！目玉企画『地元企業協賛くじ引き』では、大勢の皆様にご参加いただきました。
おかげさまで今年も多くの皆様に支えられ、笑顔あふれる「ふれあい広場」となりました。
ありがとうございました

「白バイ・パトカー展示」

「地元企業協賛くじ引き」

日本酒当たりました！

「小林知美さんが遊びに来てくれました！」

「エレクトーンアンサンブル Emilie♪」

「アクロヨガ」

「バルーンアート」

「羊毛フェルト」

「最新の車いす体験」

「にらせんべいの配布」

ボランティアさんに作ってもらいました！

「Let’s try project」

ママ、パパの助っ人役で大活躍!!

「アレンジ非常食の配布」(炊き込みご飯)

「小中学生ボランティア」

ゆるキャラといっぱい遊びました！

こころちゃん

つなぐくん

かんなちゃん

ハートうちゃん

ふれあい広場　企業協賛の御礼

景品の数々！

第39回ふれあい広場の開催にあたり、
地元企業の皆様に厚く御礼申し上げます。
皆様からご提供いただいた品は、
今年の目玉企画、豪華景品が当たる“くじびき”で活用させていただきました。
ここに心から感謝の気持ちを込め御礼のご挨拶とさせていただきます。

ふれあい広場実行委員長　小林正孝

旭日管機株式会社
アスザックフーズ株式会社
アトリオン製菓株式会社
イオンリテール㈱イオン須坂店
ウエルシア須坂日滝店
A・コープすこう店／㈱遠藤酒造場
お食事処かねき／御食事処とら食堂
Cut House赤い鳥／割烹　能登忠
㈲勝山自動車／神屋農園／キタザワ美容室
kitchen&Bar SABO。
カミヤながはり
蔵のまちギャラリーぶらり館
蔵の町ワイン㈲角田酒店
ケイアイナーセリー
コーヒーと軽食の店ニュースコー
㈲糀屋本藤醸造舗／㈲桜屋商店
株式会社サンジュニア／有限会社塩屋醸造
旬菜古民家ゆるり／信越商事㈱
信州須坂カネ十農園／須坂温泉古城荘
(一財)須坂市文化振興事業団／須坂煎餅堂
スポーツショップ日新
セブンイレブン須坂春木町店／千日みそ㈱
田辺花卉園／㈲土屋味噌醤油醸造場
中沢デザイン事務所
ながでんスイミングスクール須坂校
長野ツーリスト㈱／㈲長張靴下
有限会社中村醸造場／㈱博善社
花のミヤザキ／ハリカ須坂店／平尾農園
ふくだや／㈲藤沢自動車
フードバンク信州／宝石・時計　ヤマグチ
マサキ／メガネパリミキ須坂店
餅菓子処コモリ餅店／湯っ蔵んど
綿半ホームエイド須坂店

（敬称略、五十音順）

ポールウォーキング体験会実施しました！！

良く晴れた秋の日、株式会社キザキの木﨑先生指導のもと、ポールウォーキングの体験会を開催しました。

皆さんとても慣れたもので、めきめきとポールの使い方を習得し、青空の下で颯爽とウォーキングを楽しみました。

参加者の方からは、「体が軽く感じることができた。ポールなしのウォーキングよりも足に負担を感じなかった。特に坂道が楽に感じた」などなど感想があり、皆さんの健康維持・増進、フレイル予防に少しは役立つことができた体験会でした。

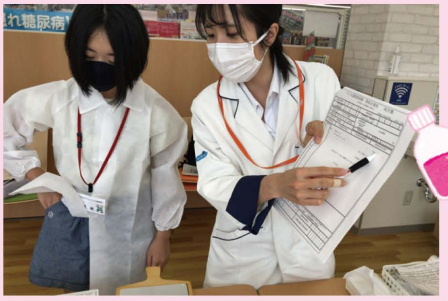
ポールを使用することで何が良いの？！

- **効果①** 姿勢が良くなる　猫背の方にも
- **効果②** 肩こりの解消　疲れた肩に
- **効果③** ひざ・腰の負担軽減　関節痛予防の運動
- **効果④** ウォーキングに比べ全身30%の運動効果アップ　運動不足解消 ダイエットに

小中学生ボランティア体験教室　開催しました！

「薬剤師さん体験」by ウェルシア須坂日滝店

９月18日（月・祝）、小学５年生～高校生19名が、ウェルシア薬局のフレッシュな薬剤師４名に、薬の作り方を教わったり、「薬剤師ってどんなお仕事?!」などのお話を聞きました！！



処方箋を見ながら、調合します。

①錠剤　１回に飲む数種類の薬を１つの袋にまとめる(一包化)。
②液体　２種類の液体を測って混ぜ合わせる。
③軟膏　２つのクリームを混ぜ合わせて１つの軟膏を作る。板の上でヘラを使いながら小刻みに波打つように混ぜていく。

薬剤師さんは、患者さんの様子や症状を聞いたり、飲み方をわかりやすく説明したり、患者さまに寄り添う事もします。

「薬剤師さんは何歳～？」「好きな食べ物は？」…など、親近感のある楽しい交流になりました。初めて薬剤師さんと関わることで、未来が広がりました！

『高齢者交流会食会』開催!!

～仁礼支部【仁礼町・亀倉町・夏端町・米子町・塩野町・峰の原高原】～

10月６日　老人福祉センターくつろぎ荘で70名を超える地域の皆様が集まり、４年ぶりに会食会が開催されました。

お楽しみ企画のアトラクションでは、園児と一緒にリズムに合わせ歌い、ユニークなひざ踊りに笑い、心地よい音色に癒され、楽しいひと時を過ごすことができました(☺)

「夏端ひざ踊りの会」

「仁礼保育園」の園児と一緒に…

「ウクレレ・メダカの学校」

上部支部 & 南部支部　～高齢者の方へ 笑顔(*^-^*)とお弁当をお届けしました～

各町で特色を活かしたお弁当と、高齢者の普段の生活に役立つ品をプレゼント。地域愛溢れる昔の思い出話やお互いの事を想い合う言葉、役員さんと高齢者の皆さんの交流に心が温かくなりました。

「機械や分からない事は民生委員さんに、悩みごとはお友達に、生活のことは家族に、人との義理が大事。“できなくなったら…”と心配もあるけれど、**動けるうちが花**だね」
明るい声と笑顔が印象的な
岡部のり子さん（北原町 87歳）

昔区長していた頃、公会堂での餅つきにいっぱい人が集まって楽しかったな～

こんなに良くしてもらってありがたい。がんばらないと！

これからも地域の繋がりを大切に☺

上部支部：穀町・上町・上中町・本上町
南部支部：坂田町・南原町・北原町・小山町・屋部町・八幡町・境沢町

高齢、障がい、ひとり暮らし、いろんな理由で、普段なかなか外出の機会がない皆さんと、ボランティアの皆さんでお出かけする事業が「いきいき外出事業」です。今回は、須坂市の商業観光課、観光協会様とコラボし、開通した米子大瀑布ツアー特別編を企画！

商業観光課様に特別ルートを開けてもらい、車いすでも入れる仮設トイレを設置してもらったおかげで、いきいき外出でも行くことができました！この日は、お天気にも恵まれ、快晴！

「昔に来たのよ。もう一度この景色を見に来れてよかった。こんないい日はないわ。本当にありがとう」と皆さん、とっても素敵な笑顔で喜ばれていました。その後、米子の不動寺や湯っ蔵んどでのお昼ごはん、須坂をおもいきり感じ充実した１日でした。

みんなで！

寒くなってきました！今のうちに！！

冬に向けてそろそろ体を動かしてあたたかい身体をつくりましょう！

SUN APPLE SUN SPORT

『レクリエーション・体操教室』開催します！

ストレッチ、簡単な体操、レクリエーション運動（ボッチャなど）、誰でもできる楽しい運動を行います！みんなで集まって心も体もリフレッシュしましょう

■1回目　12月5日(火)　■2回目　1月23日(火)(2024年)

時　間：　13：30～15：00（受付13：15～）
会　場：　**須坂市福祉会館２階**　須坂市大字須坂1218（馬場町）
対象者：　障がいのある方とそのご家族、介護者、お友だち
障がいのない方でスポーツや運動が苦手な方

【問合せ申込】障がい者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」
〒381-0008　長野市下駒沢586長野県障がい者福祉センターサンアップル内
TEL026-295-3442　Email sunnagano@mx.avis.ne.jp（担当：三浦）
協力／須坂市身体障害者福祉協会／須坂市社会福祉協議会

2023年11月3日（金）

須坂　えびす講にて
赤い羽根共同募金　街頭募金を実施します！

大勢の皆さん、ご協力をお願いします！！

社協窓口にて、赤い羽根共同募金
協力グッズのプレゼント！

©2023 映画プリキュアオールスターズF 製作委員会

※300円以上の募金をしてくださった方に！
コラボクリアファイルをプレゼントします！！！

プリキュアオールスターズ
僕のヒーローアカデミア
初音ミク・呪術廻戦
バンドリ！
ガールズバンドパーティー！

※なくなり次第、終了となります

©堀越耕平／集英社・僕のヒーローアカデミア製作委員会

皆さん！
須坂市社協窓口（須坂市春木町476-1）までお越しください(*^^*)この機会に、赤い羽根共同募金に多くの方が関心を持っていただけたら幸いです！

募集　助け合い推進貢献者表彰者

本会では、「助けられたり、助けたり」地域の中でのお互いさまの助け合いの活動を推進しています。そこで、お互いさまの助け合い活動を継続して行っている個人や団体を募集し、地域の皆さまから候補者のご推薦をお願いいたします。

なお、表彰者は、助け合い推進大会において表彰させていただきます。（2024年2月17日開催予定）

①助け合い推進貢献者表彰（個人・団体）
地域のふれあいサロンの立ち上げに貢献する他、人と人とのつながりをつくるなど地域の助け合い活動を行っている個人・団体の方

②模範介護者表彰（個人）
在宅で、寝たきり高齢者、認知症高齢者及び重度心身障がい児者の介護に5年以上従事し、その介護が献身的かつ他の模範となる個人の方

【締め切り】12月8日(金)

【お問合せ先】
助け合い起こし推進係
(026)214・2994

令和４年度の助け合い推進大会の様子

社協情報掲示板

嘱託・非常勤職員を募集しています

※任用１年以内採用日から令和６年３月31日（更新有）

職　種	業務内容・給与等	応募資格
看護職員 【嘱託職員】 【非常勤職員】	○通所介護事業・地域密着型特別養護老人ホームにおいて看護・介護を行う業務 週５日勤務シフトによる 嘱託職員給与189,200円～　業務手当10,000円 交通費2,200円～ 非常勤職員時給1,200円～　※勤務時間は応相談	・看護師・准看護師免許 ・普通自動車運転免許
デイサービス 運転手 【非常勤職員】	○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８：30～10：00　午後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

●介護非常勤職員（パート）は随時募集をしております。
※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

献血情報

日にち　11月21日（火）
場　所　ＪＡながの 須高営農センター
受付時間　15：00～16：30

子ども服リユース

日にち：11月９日（木）・24日（金）
12月６日（水）・22日（金）
※月１回のご利用でお願いします
22日（金）クリスマス企画

場　所：社協２階

時　間：10時～・11時～
12時～・13時～
各回45分間

電　話：026-214-2994　事前予約制

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）	９日(木) 30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	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。

○牧　達男様　タオル他多数
…９月15日～10月14日　受付分です…

社協ホームページからもご覧いただけます。

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）

令和５年11月１日第456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