



つなぐくん

こころちゃん

安心して豊かに暮らせるまちにしよう

合言葉は助け合い起こし

助け合って！と言ってみよう！！
その一言で助け合いがはじまる



(版画、題字
角田 正雄書
春木町)

“笑いの体操”と“ヨガの呼吸法”
組み合わせた今注目の健康体操で

笑う動作のメリット

◎心のリフレッシュ

◎筋力アップ

◎高血圧の予防

◎血糖値を整える

◎学習・記憶力もアップ

◎胃を守る

◎腹筋を鍛える

◎横隔膜・肺

◎新陳代謝

◎唾液中の

◎カロリー

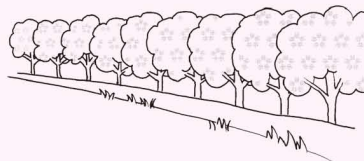


「助け合い」の輪をひろげよう！

- P2 ・ 助け合い推進大会
- P3 ・ ボランティア・市民交流研究集会
- P4 ・ 声磨き講座 開催しました
・ 身近なボランティア始めてみませんか
- P5 ・ 能登半島地震チャリティーマーケット
・ 旭ヶ丘プラザ ボッチャ体験
・ 「落語で学ぶ成年後見制度」セミナー
- P6 ・ 社協情報掲示板

令和5年度「助け合い推進大会」を開催、当日は約250人が参加しました。

仁礼小児童によるオープニング、表彰式に続き、講演会「笑いヨガ体験～ともちゃん流コミュニケーション術&健康法～」が行われ、会場全体を巻き込みにぎやかに開催されました。



2024 4



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。

令和5年度助け合い推進大会

地域における助け合いの

推進を目的に「助け合い推

進大会」を2月17日（土）

にメセナホールで開催しま
した。

【表彰式】（敬称略）

助け合い推進貢献者

誰もが安心して暮らせる

まちづくりを進めるために、

率先してお互い様の活動を

継続している功績が顕著で

あり、助け合いの環境づく

りに寄与したことが認めら

れる方

・妻鹿 靖生（明德町）

・サロンなつばた（夏端町）

社会福祉事業功労者

永年に渡り民間社会福祉

施設・団体の役員とし、

すぐれた功績のあった方

・荒井 敏彦

・竹前真美子

・牧 久美子

・徳武 孝子

・東方みゆき

社会福祉事業協助者

【ボランティア活動】

社会福祉事業のボラン

ティアとして10年以上活動

しその功績が特に顕著であ

り、他の模範であると認め

られる方

・須坂市立井上小学校

JRC委員会

・キラキラぱくく

【寄付】

社会福祉のために須坂市

社会福祉協議会へ多額の金

品を寄付した方

・（故）橋本 智男（夏端町）

模範介護者

在宅で、寝たきりまたは

認知症の高齢者および重度

身体障がい児者等の介護を

5年以上（施設入所などで

中断されている場合も含め

る）従事し、その介護が献

身的かつ他の模範である方

社会福祉事業協助者

【講演会】

「笑いヨガ」体験くとも

ちゃん流コミュニケーション

ン術&健康法く

講師 小林知美さん

講演は、ともちゃん流コ

ミュニケーション術の4つ

のポイントとして①共感力

②説明力③表現力④笑顔力

を挙げ、「笑顔力、何はと

もあれコレ一番」と話しま

した。また「ともみ」の名

「笑いヨガ」体験くとも

ちゃん流コミュニケーション

ン術&健康法く

講師 小林知美さん

講演は、ともちゃん流コ

ミュニケーション術の4つ

のポイントとして①共感力

②説明力③表現力④笑顔力

を挙げ、「笑顔力、何はと

もあれコレ一番」と話しま

した。また「ともみ」の名



前の3字になぞらえて「㊦

まらず、㊧がけば、㊨ちひ

らく」と呼びかけました。

笑いヨガについては「笑

いの体操とヨガの呼吸法を

組み合わせたもので、心身

に健康効果があると言われ

ている健康体操」と紹介、

模範を示しながら元気に会

場を駆け回り、参加者全員

を「元氣と笑いの渦」に巻

きこみました。

みなさん、ご参加ありが

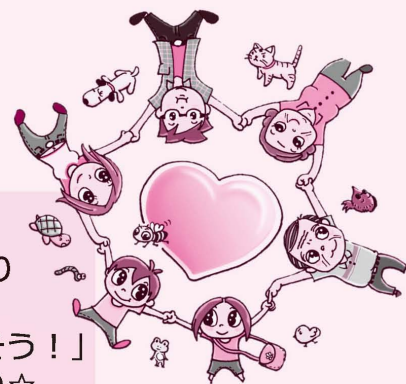
とうございました。

これからも毎日笑顔で

「助け合いの輪」を広げま

しょう！

『ボランティア 市民交流研究集会』



ボランティア・市民交流研究集会は、須坂市内で活動するボランティアグループの皆さんが集まり、自分の会のPRをしたり顔を合わせ交流する機会です！今年は2月23日（金）開催。イベントをきっかけに「このボランティアグループの活動面白そう！」「入ってみようかしら！」なんて思っただけいたら最高ですね☆

第1部！



菌そのものを
食べられる
唯一の食材！

きのこは
水から煮ると
旨味がアップ！

第1部 講演会「きのこで菌活 健康講座♪」

きのこは体にとって、いいこと尽くし！
ホクト株式会社の中村愛香様をお招きし、健康効果
やおすすめの食べ方などご講演いただきました。

参加者アンケートより…

- ・きのこが、もっと好きになりました！
- ・きのこが認知症予防になることがわかりました！
- ・1週間できのこ300g摂取！目指します！！



第2部 「情報交換・交流会」

ボランティアの皆さん、一般市民の皆さんが
ランダムでグループにわかれ、日々の活動の
PRや、困りごとをざっくばらんに話し合い♪
最初はどんな雰囲気になるかな・・・と思っ
ていましたが、なんのその！！どのグループ
も大変、会話が弾み盛り上がっていました！

参加者アンケートより…

- ・このような機会はとっても嬉しい！今日の出会いに感謝。
- ・もっと話したい！もっと聞きたい！時間が足りなかった！



第2部！

福祉施設の出店もありました！

大勢のみなさんで賑わった出店ブース！
施設の利用者さんの気持ちがいっぱい
詰まった商品は、どれもあたたかいものばかり♡
会場のみなさんが嬉しそうに
手にとる様子から伝わります(*^^*)

もえぎ舎



- 皮製品
- ・キーホルダー
 - ・パンケース
 - ・財布
 - ・ポーチ など

さくらの杜育豊



- 織物製品
- ・ポーチ
 - ・ティッシュケース
 - ・コースターなど

ぶどうの家



- 自家焙煎珈琲豆
素焼きアーモンド
など

長野刑務所



- 木工&革製品
- ・木箱
 - ・まな板
 - ・婦人靴など
- 洋裁製品

須坂技術学園



- 焼き菓子
- ・クッキー
 - ・ラスクなど

ワークハウス



- 布製自主製品
- 長野県産
玄米パスタ

市民向けボランティア講座『健康声磨き』開催しました！！

『健康声磨き』とは … 正しい呼吸を用い、発声発語機能を高めます。話し方や表情が豊かになることで相手に好印象を与えコミュニケーション力が上がります。



喉の老化サイン！
男性15秒、女性12秒、発声(アー)を続けられますか？

講師は、(一社)日本声磨き普及協会認定インストラクター山岸淳子先生。

講座では呼吸の仕方、声の出し方、顔の筋肉の使い方など、体験を交え多くのことを学びました。

人は1日に2万回呼吸をするそうです。呼吸を意識することで様々な効果が得られると知りました。

正しい呼吸(複式呼吸)と 発声で通りの良い声に！

- ①息を吐き切る
- ②鼻から吸う
- ③いったん止めて
- ④まっすぐ前に視線を定め、声を前に押しながら腹圧をかけて声を出してみましょう。



口角をあげて
幸せホルモン分泌！

参加者からの感想や印象深かった言葉

- ・喉を鍛えることが寿命を延ばすことに大きく関わっている。
- ・空気はタダ！！たくさん吐いて吸って健康増進！
- ・ゴックンと息をのむ。
- ・吐く息に声をのせる～
- ・嫌なことや嫌な人に会ったら、息を吐く➡鼻から息を吸う！副交感神経を優位にさせリラックス効果！
- ・福祉施設で活かせる内容でした。活用したいと思います。
- ・先生のお話が楽しくて笑いながら学びました。今日はたくさん笑いました

傾聴

個人宅や福祉施設で利用者さんの話に耳と心を傾けお話を聴く

福祉施設で

利用者さんのお話相手や見守りのお手伝い

ボランティア

特技披露

福祉施設や地域のサロンで特技を披露(演奏・踊りなど…)

行事のお手伝い

イベントや福祉施設の行事でお手伝い

ちょこっとお手伝い

内容は色々再利用のための古着裁断など…気楽にできる活動

ボランティアには色々な活動があります。自分の特技や好きなことを活かし活動してみませんか！！

わたしの身近でできる

ボランティア
はじめてみませんか

お気軽に社協までお問合せください。(助け合い起こし推進係 ☎026-214-2994)

LINE からの相談も受付しています。社協公式LINEはこちら ⇒





3/2(土)旭ヶ丘プラザでは、月一回のプラザ食堂を開催。今回午前中にポッチャ体験交流を行いました。

小学生45人の参加。初めての子ども盛り上がり、審判も出来るようになりました！

75回目のカレーテイクアウトは、唐揚げ、ウィンナー、ちくわの天ぷら、福神漬けのトッピング。5年生がすっかり慣れた手つきの盛り付け係！来場者は150人超えの大盛況でした！



吹雪きの中、大勢の方が思い思いのモノを手に取り宝物を見つけた様子。深山の物品や食材をご提供くださった皆さまと心が繋がったチャリテイマーケットでした。



大好評だった魂の込められた、チャリテイライブは観客を魅了♪
一人ひとりが思いを込めて能登に向けて寄付をしてくださいました。

寄付金の総額89,986円
(内訳)物品:58,400円 カニ汁:18,826円 音楽Live:12,760円
寄付金は日赤長野県支部須坂市地区を通し被災された方たちへ届けられます。

令和5年度成年後見セミナー『落語で学ぶ成年後見制度』を開催しました



第1部 成年後見落語「後見爺さん」
認知症の母が、高級な布団などを買ってしまい、息子が弁護士に相談に行き成年後見制度をすすめられやっと安心したお話。
第2部 解説「知って安心！成年後見制度」
成年後見制度は認知症などで判断力が低下した時にご本人の権利や財産管理を支える杖のような制度。後見人等は本人の心身の状態や生活状況に配慮し、本人の意思決定を支援します。

3月10日(日)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229名の参加がありました。第1部で落語家の桂ひな太郎師匠の落語、第2部で須坂市出身の山際悟郎弁護士と桂ひな太郎師匠による成年後見制度のわかりやすい解説がありました。



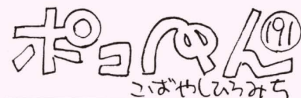
参加者の感想から
・財産がない自分には関係ないと思っていたが、元気がうちをお願いする人を決めておきたいと思います。窓口で相談するのが大事だと思いました。

《お知らせ》 goolight にて4月8日・9日・13日・14日に放送予定です。

社協情報掲示板

令和6年度4月採用の嘱託・非常勤職員を募集します

嘱託職員、非常勤（パート）職員 ※任用1年以内（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・訪問入浴において看護・介護を行う業務 週5日勤務シフトによる 嘱託職員給与200,400円～ 業務手当10,000円 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給1,230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 |
| 介護職員 【嘱託職員】 【非常勤職員】 | ○訪問介護事業所において介護業務を行う 嘱託職員給与179,900円～ 業務手当3,000円～5,000円 週5日勤務シフトによる 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給1,070円～ ※勤務時間は応相談 | ・初任者研修以上 (旧ヘルパー2級) ・普通自動車運転免許 |
| 士日祝日歓迎、勤務時間については応相談(短時間勤務可) | ○通所介護事業所において介護業務を行う 嘱託職員給与174,600円～ 業務手当3,000円～5,000円 週5日勤務シフトによる 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給1,050円～ ※勤務時間は応相談 | ・初任者研修以上(旧ヘルパー2級)があれば尚可 ・普通自動車運転免許 |
| | ○地域密着型特別養護老人ホームにおいて介護業務を行う 週5日勤務シフトによる 嘱託職員給与179,900円～ 業務手当3,000円～5,000円 夜勤手当(5,000円/1回) 交通費2,200円～ ----- 非常勤職員時給1,050円～(日中勤務) ※勤務時間は応相談 | |
| 施設管理職員 【非常勤職員】 | ●老人福祉センターにおいて施設の環境整備(施設内清掃等)、運営管理を行う業務 8:30～17:15 週5日勤務シフトによる 1,020円 | |
| 調理職員 【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調理・配膳を行う業務 シフトによる月10日程度 1,020円～ | |
| 配食サービス配達員 【非常勤職員】 | ●利用者宅へお弁当の配達・安否確認を行う業務 2時間程度(午前または午後2時間) シフト表による月14日程度 1,030円～ | ・普通自動車運転免許 (定年年齢70歳) |
| 移送サービス運転手 【非常勤職員】 | ●自宅から福祉施設・病院等への送迎を行う業務 1時間～2時間程度 月4日～8日 1,030円～ | |
| 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 4時間程度(午前2時間・午後2時間) シフト表による月18日程度 1,030円～ | |

*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4月19日(金)までに郵送又は持参してください。
詳細についてはホームページ又は、お問合せください。 庶務係 026-214-2997 担当 小林



ここにサロン

4月23日(火) 13:30～15:00
バイオリン演奏
社協2階 参加費:100円



健康リズム体操教室

第2・4木曜
4月11日・25日 9:30～10:30
社協2階 参加費:500円



予約制
秘密厳守

まいさぼ須坂

電話: 026-248-9977

日常生活の悩み・法律に関する心配ごと無料相談

①生活の自立を目指す方のための就労相談など

| 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) | 月曜日～金曜日 | 午前9時～午後5時 |

②弁護士による法律に関する相談(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) | 11日(木)・25日(木) | 午後1時～4時 お一人20分以内 |

結婚相談所(無料・完全予約制) 電話:026-214-1026

| 相談会場 | 相談日 | 相談時間 |
|------------|--------------|----------|
| 須坂市社会福祉協議会 | 7日(日)・21日(日) | 午前9時～12時 |

子ども服リユース



4月12日(金)・22日(月)
5月16日(木)・28日(火)
10:00～14:00
4回開催

*予約制 *1人月1回のご利用をお願いします
026-214-2994



@TASUKEAI_SUZAKA

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)