#### 社会福祉法人 須坂市社会福祉協議会













#### 表紙・カッタカタまつり参加

P2~P3 · ふれあいサロン特集

- P4・須坂みんなの食堂 ・須坂高校車いす講座
- P5 ・安心コール特集 ・屋部町ボッチャ交流会
- P6 ・傾聴ボランティア講座 ・動物園の壁に絵を描こう!
- P7 ・小中学生ボランティア体験教室募集 ・まいさぼからのお知らせ
- P8 ・ ふれあい広場 記念講演会 ・ 社協情報掲示板

### 待ちに待った須坂カッタカタまつり開催!!

約100名の皆さんとひとつになり、 笑顔あふれる!ふれあいの輪が広がりました。 暑い中、みんなの盛り上がりもアツかったです! 夏祭りってやっぱり、いいですね!

> 「ふれあい連」に集まっていただき 本当にありがとうございました!

また、来年お会いしましょう!!!

2024



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。



















# ふれあいサロン特集

## 2024年度 **ふれあいサロン代表者会** 開催しました

今年の参加者は約70名。キラキラぱ~くのみなさんによる「楽しいレクリエーション教室」は、脳トレやパネルシアター、ハンケチを振りながら全身で歌を楽しむなど、笑いが絶えない時間に元気をもらいました。その後、今年5月に開催100回目を迎えた「屋部町かけはしの会」の活動をご紹介。やりたいことを皆で話し合いながら、清拭布を施設へお届けするなど地域に貢献している姿に驚きました。最後に、わがサロンの悩みや楽しみを共有する懇談会と盛りだくさんでした。



#### 参加者の声

- ・キラキラぱ~くの皆さんによる講習は、とても楽しくて、これからの活動に生かせると思いました。
- ・懇談会も少人数だったので話し易く交流 ができて参考になることが多かったです。
- 他のサロンでどんなことをやっているか 知りたいのでサロン交流などしてみたい。

#### 須坂市内に約100ヶ所!!

### ふれ合いサロンってなに?!

『地域の方、高齢者、趣味の集まり、子育て世代の交流の場です。』 お茶のみ・お買いもの・体操・健康チェックなど、時にはゲストを招いて楽しんでいます。 おでかけには社協の車も貸出しています。



## ■サロンへ参加したい方へ

身近なサロンをご紹介します。



### ■サロンを開きたい方へ

**定期的に5人以上集まり、**どなたでも参加できることが条件です。 **助成金の制度もあります。**現在、活動中の方もご一報ください。

\*上記についての問合せは、社協 助け合い起こし推進係 ELO26-214-2994

# り歳児ママのおしゃべり会会



## ҈『0歳児ママさん集まれ~ 🥍 』

ねんねの子からハイハイの子、歩きはじめの子まで! お友達に興味津々の子もいて、思い思いに楽しむ赤ちゃんたち。 ママ同士、不安も同じ。「これって大丈夫かな? みんなどうして いるのかな?」楽しくおしゃべりしてリフレッシュしましょう♪



♥場所:子育て支援センター ベビーフーナー

♥時間:毎月第2・4 金曜日 11:00~12:00

❤対象:0ヶ月~12ヶ月の親子

# 花水木の会



## 『ひとりで時間を過ごすより 一緒に、おでかけしてみませんか』

春夏秋冬、行きたいところへ行けるプランを一緒に話し合いながら作ります。食事やお茶を飲みながら世間話に花を咲かすだけでも、リフレッシュ!健康や毎日の活力にもつながります!



千曲屋代あんずの里へ

活動日時:毎月第2月曜日(祝日は変更)

9時~15時まで

参 加 費: 1日200円

(送迎が必要な方は+片道100円)

問 合 せ:社協助け合い起こし推進係

**2**026-214-2994



## みんなでつくりあげる。

## 須坂みんなの食堂



2023年12月、50名程の参加者でスタートした「須坂みんなの 食堂」。今では150名程の親子が月に1度の開催を楽しみにしていま す。事前調理や当日配布のボランティアさん、食材の支援など、た くさんのつながりや支え合いで、たくさんの笑顔あふれる時間に

日時:毎月第4金曜 17時~20時 場所:須坂市旧上高井郡役所

小学生以下:無料 大人:300円



「お母さんて、そもそも大変 でしょ。働くママの支援をした いから。1人でも助けになるの であれば嬉しいんです♡」

(PEACE FARM 小池さん)



#### 参加者さんの声

「いつも忙しい毎日に、ほっとひと息できる場所です」 「うちの子は、家以外の場で、お友達と一緒に夕飯を食べれることが嬉 しいみたいです」

#### 須坂高校&外出ボランティアあしの会 車いす講習から

## 世代をこえた交流が生まれました!



須坂高校は、りんどう祭(文化祭)にむけ、車いす講座を毎年開催しています。講師は、外出支援ボランティアグループ「あしの会」の皆さん!あしの会の皆さんには、普段より、社協の外出事業で大変お世話になっております。 当日は、丁寧に車いすの基本を教えていただきました!





☆須坂高校学生さんより☆

「車いすへの不安がなくなった!これで文化祭当日もばっちりです!」

☆外出ボランティアあしの会の皆さんより☆

「若いみんなからパワーをたくさんもらえて、こっちが若返っちゃうわ(\*^^\*)」

## …安心コール特集…

#### ~民協OB会の研修会がありました~

日頃、安心コールのボランティアをしてい ただいている民協OB会の皆さま。

交流を交えた研修会では、安心コールす る上で大事な事や、気を付けたい事など、 日頃顔を合わす機会がないからこそ、色々 な意見が交わされ、お互いに情報共有でき た貴重な時間となりました。

した時 の達 成

宮崎利行さん (74)

~安心コールをご利用されている方~

■なかなか全員で 集まる事がないので、

とても良かったね」

みんなでお昼を食べながら わいわいお話できて

「この時期は、ほとんど毎日農家の手伝いに 行き、ワッサーの摘果作業から収穫まで、毎 日忙しくやっているよ~。孫は遠方にいて、 なかなか会えないから、安心コールは毎週 いろんな方とお話出来るから楽しいよ。出ら れない時もあるけど、いつもありがとうね!」 とお話してくださいました。



趣味である

木製プラモデルキットは 1/150スケールの

精密木製模型だそうです!

清水寺に首里城…

完成した作品はリアルで

旅した気分に…

安心コール:毎週火・木(9:30~12:00) 皆さんも楽しくお話しませんか? ご利用希望の方はお気軽にお問合せください(026-214-2994)

## 屋部町のみなさまが、7/7(日)に、 新しくなった屋部町公会堂にて、ボッチャで交流会を開催!

地域で交流の輪を広げるため、パラリンピック正式種目ボッチャの交流会が開催されました。 体験したことがない方が多い中、老若男女、暑さも忘れる勢いで盛り上がりました。 その後のビンゴ大会では、みなさん景品をゲット!

天候に関係なく気軽に行えるボッチャ、またみなさんで楽しめるといいですね!!





~こころに寄り添う聴き方を学びませんか~

## 「傾聴ボランティア講座」



傾聴とは…耳を傾けて、熱心に聞くこと

参加無料

**傾聴ボランティアとは**…相手の心に寄り添い、受け止め、その方自身の 心の負担が少しでも軽くなるようお手伝いをする活動です。

講師

フリージャーナリスト うちやま じろう



1 10/0



基礎から学べる3回シリーズ

会 場: 須坂市旧上高井郡役所2階(須坂市常盤町812-2)

時 間: 13:30~15:30

対象者: 傾聴ボランティア活動や傾聴に関心がある方

申込方法: 9月3日(火)までにお電話(026-214-2994)

または右記申込フォームからお申込みください。





参加 無料

イメージを 膨らまそう! 手と手をつなぐ、未来へつなぐ

## 動物園の壁に 絵を描こう

15名程度

10:00-12:00 須坂市動物園

動物園で現地を確認! みんなでイメージを 膨らまそう!

何?!

10:00-12:00 旧上高井郡役所 多目的ホール1

素敵なウォールアート制作に向けて デザインについて学びます!

中沢定幸さん(アートディレクター)と、 -緒にワークショップをして、ウォール アートを制作しよう!

■申し込み 須坂市社会福祉協議会助け合い起こし推進係

■締め切り 2024年9月17日(火)

■お問合せ 須坂市社会福祉協議会 ☎026-214-2994

さあ、

参加メンバー募集 市内中学校・高等学校等の生徒

10:00~完成まで! 須坂市動物園等

動物園内の通路や入口周辺に ウォールアートを描きます!

申込は こちらからでもOK

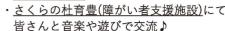






●【パン作り&交流】8/10(土)

・須坂技術学園にてパン作り!





●【薬剤師さん体験】9/23(月・祝)

ウェルシア薬局 須坂日滝店 キミも薬剤師さんになりきって 色々なお薬を作ってみよう!



●【ふれあい広場 出店】10/5(土)

イベント(メセナ)の一店舗として参加! 駄菓子・レトロ玩具等を販売します♪

●【車いすバスケ体験】11/10(日)

サンアップル(障がい者スポーツ支援センター)

講師:金児知哉氏

㈱ZEAL所属パラアスリート

K9長野車椅子バスケットボールクラブ代表 本物の車いすバスケ用車いすで体験!

▶【国際交流】12/7(土)

仁礼コミュニティセンター 講師:iica青年海外協力隊 海外の暮らしの体験談を聞いたり 現地のお料理を作って食事会、ゲーム、 アクティビティで交流!世界に触れる時間

対象者 お申込み 申込〆切 参加費 問合せ

須坂市内の小学5年生~中学生 ★高校生スタッフも募集中! 須坂市社協へお電話、又は申込サイト(詳細もこちら)から 20名限定 定員になり次第〆切り

無料(講座により500円程度の諸費用がかかる場合があります)

須坂市社会福祉協議会 TEL026-214-2994 fax026-246-0054

#### 生活福祉資金

#### コロナ特例貸付(再貸付)をご利用された皆様へ

2021年(令和3年)3月~2021年(令和3年)12月の間に貸付をご利用になられた方で、2024年度 (令和6年度) が住民税課税世帯で償還免除の対象外の方は、『長野県による償還金の一部助成金』の対象に なる可能性がございます。

●対象者:2024年(令和6年)7~9月の収入が住民税非課税(所得割)となる年収の12分の1相当 (例:単身世帯→月の収入が83.334円以下)

●助成額:県において、償還1年目の償還額相当(例:60万円を借入の場合、6万円を助成)

償還に関する詳細は、 長野県社会福祉協議会ホー ムページをご覧ください。



須坂市生活就労支援センター 「まいさぽ須坂」 〒382-0074 須坂市大字須坂(春木町)476-1 Tel 026-248-9977 Mail maisapo@suzaka-shakyo.jp 『まいさぽ須坂』移転します。 8/13の移転先はこちら





こころちゃれ

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47

0 2

6(245)1619







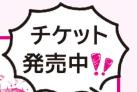




もご覧ください!社協ホームページ

第40回 ふれあい広場 記念講演会





2024年 10月5日 土

開場 12:30~、購演 13:30~、抽遇会 15:00~、閉会 15:30

明るく、楽しく、あきらめない生き方

辻 井 いつ子 氏 ピアニスト辻井伸行さんの母

生後まもなく全盲と診断された息子の才能を信じ、様々な困難を経てプロのピアニストへと二人三脚で歩む。伸行氏はヴァン・クライバーン国際コンクール(2009年)で優勝して以来、国際的に活躍している。講演では子どもの才能の引き出し方や伸ばし方を伝え、子育てに悩む親たちに示唆を与える。

#### ■経歴

チケ

'n

1960年、東京生まれ。東京女学館短大卒業後、フリーのアナウンサーとして活躍。86年、産婦人科医の辻井孝と結婚。88年に生まれた長男・伸行が生後まもなく全盲とわかり、絶望と不安のなか、育児書や子育てマニュアルが全く役に立たないところから、手探りで子育てをスタートする。

「明るく、楽しく、あきらめない」をモットーに、持ち前のポジティブさと行動力で伸行を育てる。つねに子どもの可能性を信じ、よく見て、ほめる「親ばか」の子育てで、生後8カ月で伸行の音楽の才能を見つけ、プロのピアニストへと二人三脚で歩む。その結果、2009年6月、アメリカで開催された第13回ヴァン・クライバーン国際ピアノコンクールで、伸行は日本人初の優勝を果たす。その後、自分の経験をもとに各地で講演活動を行う。

## 大高

大 人 500円

高校生以下 IOO円 ※高校生以下は社協窓口にお越しいただければ無料

※座席不要(乳児等)の場合チケットは必要ありません。
※車いす席、親子室でのご聴講を希望の方はお申し出ください。

■販売期間 7/22(月)~ | 0/5(土) ※なくなり次第終了

■販売窓口 ①須坂市社会福祉協議会[平日8:30~17:15・土日祝日休み]

②メセナホール [9:00~17:00・月曜日休み(祝日の場合はその翌日が休み)]

③オンライン販売 ※チケットがLINEに届きます!

ご購入はこちらから→ https://suzaka.icticket.jp/event/detail/2

問合せ 須坂市社協 助け合い起こし推進係 026-214-2994

# 予 約 制秘密厳守

まいさぽ須坂 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ぽ須坂<br/>(8/13~須坂市社協内)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<br/>(旧須坂市中央公民館)8日(木)・22日(木)午後1時~4時<br/>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	4日(日)・18日(日)	午前9時~12時

#### 子ども服リユース

8月8日(木)・27日(火) 9月12日(木)・24日(火)



10:00~14:00 社協2階 026-214-2994

※予約制

※1人月1回のご利用でお願いします

- 感謝いたします。

〇匿名様

食品多数

…6月15日~7月14日受付分です…