令和６年12月１日（第469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）

おもいっきり秋満喫！
～本郷町ふれあいサロン～

P2 ・各種募金の御礼
P3 ・傾聴ボランティア講座開催
・えびす講にて街頭募金
P4 ・本郷町おでかけサロン
・幸高町大数珠回し
P5 ・「もしバナゲーム」で研修会
・須坂東高校　防災学習
P6 ・車いすバスケ体験
・生徒会deSDGs参加者募集
P7 ・子ども服リユース
P8 ・長野県社会福祉大会表彰
・ママのためのヨガ体験会
・みんなの家にサンタがやってくる
・社協情報掲示板

本郷町ふれあいサロン参加者の皆さんは、計画を知った１ヶ月前から本当に楽しみにしてくださっていたとのこと。

参加者、ボランティア、役員、み～んなが素晴らしい景色の中を楽しく！元気に！賑やかに！

秋を満喫できた１日でした。

※須坂市社協では、各町のふれあいサロンでのお出かけを応援しています。車と運転手は社協で手配します！「自分のまちのサロンでもお出かけいいかも！」と思った方は、ひとまず社協までご連絡ください！
（TEL026－214－2994）

［P4：本郷町お出かけ当日の様子］

2024 12

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。

各種募金へご協力ありがとうございました

■須坂市社会福祉協議会会費　実績金額　9,689,962　円（令和６年10月31日現在）

「助け合い起こし」による地域福祉の活動の財源として使わせていただきます。

交流会食会事業

小中学生ボランティア体験教室

いきいき外出

区　分	加入件数	金　額
普通会費 (一世帯500円)	13,435	6,717,962円
篤志会費 (一口2,000円)	940	1,837,000円
特別会費 (一口5,000円)	226	1,135,000円
合　計	14,601	9,689,962円

社協会員の皆様からの会費は
地域福祉の活動で活かされています！

誰もが安心して暮らすことができる
須坂（まち）づくり

■日赤活動資金　実績金額 4,575,757 円

災害救護活動・献血・各種講習会・奉仕団活動費
などに使わせていただきます。

		件数	金　額
世帯募金	(一世帯250円)	12,978	3,244,657円
個人社費	(500円以上)	1,326	1,331,100円
合　計			4,575,757円

炊き出し訓練

ぼうさいまちがいさがし

■社会を明るくする運動募金　実績金額 730,373 円

次世代を担う少年を犯罪から守ったり、更生を助ける
広報活動などに使わせていただきます。

		金　額
世帯募金	(一世帯50円)	730,373円
合　計		730,373円

「社会を明るくする運動」須高地区講演会

傾聴ボランティア講座開催しました

講師　内山　二郎　氏

傾聴の基礎から実践まで３回シリーズで学びました。

相手の話に耳を傾け、悩みや苦しみを受け止めことで少しでも心の痛みに寄り添うことができます。
このような聴き方を傾聴といいます。

グループワークでは、話し手と聴き手にわかれ嬉しかった事、悲しかった事をテーマにそれぞれ話しました。悲しかった事を話すとき「聴き手が頷いてくれたり、しっかり聴いてくれると、やはり嬉しいんだね」と改めて感じた様子。

最後はそれぞれの立場で、今悩んでいることをテーマに全員で話しました!!
“相手が辛い気持ちの時、どう寄り添えば良いかわからない”という意見に内山氏は「大丈夫だよ」と言ってしまいがちだけど、「言葉」ではなく「気持ち」に寄り添ってみることが大切だと教えていただきました。

「話し手の気持ちを共感的に受けとめ耳を傾けることは、より深い人間関係を築くためにもとても大切なことです。」

参加者の声

◆おしゃべりと傾聴の違いを意識して、気持ちに寄り添って傾聴できるように頑張ろうと思いました。
◆感情の波にのまれずに、感情の波に一緒にゆれる感じで…なるほど！家族相手で実践してみます！
◆傾聴ボランティア活動をやってみようと思います！学んだことを少しずつ活かせれば良いなぁと思います。

えびす講にて街頭募金！

赤い羽根共同募金の配分を受けている福祉施設（さくらの杜育豊）ボランティアグループ（あしの会）の皆さんと募金運動を実施しました！

大勢の皆さん、ご協力ありがとうございました！！！

１１月３日芝宮神社にて街頭募金を実施。とっても気持ちのいい秋晴れの中、ほっこりする場面がたくさんありました(*^^*)
皆様のあたたかな気持ちで集まる赤い羽根共同募金（10/1～12/31）。自分たちの町、地域をより良くするために有効活用していきます。
ご理解とご協力を今後ともよろしくお願いいたします。

本郷町ふれあいサロン　お出かけ当日のベストショット集

雨が降ったら観音様が現れる岩！
（永寿院）

世界平和を願った石の釣り鐘！
（称名寺）

う～さ～ぎ～お～いし、か～のやま～♪
（ふるさと橋の上で♪）

とーっても美味しいわ！
（食堂　きらく園）

高野辰之　生家にて
和やかな時間でした(*^^*)

どの場面を切り取っても、皆さん素敵な笑顔でいっぱいです！
本郷町ふれあいサロンの皆さん。ずっとずっと元気でいてくださいね。

社協広報モニターさん情報

幸高町 大数珠回し

令和元年、幸高地区で150年ぶりに復活した『大数珠回し』。

コロナ禍を経て、約6年ぶりに幸高町区民文化祭の一つとして開催されると聞き、早速取材へ。大数珠回しとは、車座になり大きな数珠を回しながら念仏を唱え、五穀豊穣や無病息災を願う行事のこと。

「みんなで助け合いながら生きていくために、念仏を唱えましょう」

地域の人が集まる場だった大日堂が明治時代に取り壊されて途絶えていたが、別の寺で大数珠が見つかったことがきっかけ。そのことを知った幸高郷土史研究会会長の山際荘一さんが世代を超えて交流する場にしようと、伝統の復活を進めた。

当日は、野辺町光明寺の天野義光住職を招き、参加者30名がそれぞれの希望、願いを玉に込めながら大数珠をまわした。

木製の玉が連なり、長さが約15メートルの大数珠。ひもを新調し、光沢が出るまで玉を磨いたそう。

社協仁礼支部
人生の最終章を考えよう～『もしバナゲーム』で研修会

人間生まれたからには必ず訪れる「死」。それをどのように迎えたいか、どのようなことを望んでいるかを自ら考え、そして信頼する人達と人生会議を開き、話し合うことが大切です。

ではどうやって人生会議は開いたらいいのか。今回は「もしバナゲーム（カードゲーム）」を通じて自分や大切な人が「もしも」の時の話をするそんな研修会でした。

話し合いの中で、「親を見送った時の自分の対応が良かったのか悪かったのか」の葛藤や「自分の周りの整理整頓（趣味のもの、財産、山の整理）など残された人に迷惑にならないように片付けなくてはいけないなぁ」などいろいろな意見がありました。

「一度きりの人生」後悔のないように、自分らしい最期を迎えられるように家族や大切な人たちと人生のエンディングについて繰り返しお話していきましょう。

皆さんの地域でも「もしバナゲーム」を体験してみませんか。ご関心のある方、社協までご連絡ください。

～須坂東高校～
炊き出し・避難所体験ゲームを行いました！

須坂東高校では、講師として日赤から水出講師と斎藤防災教育アドバイザーをお招きし防災学習を行いました。

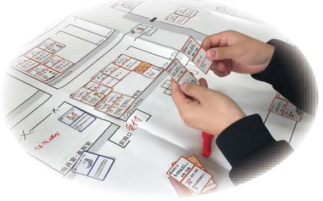
まずは非常用包装食袋（ハイゼックス）を使用して、ご飯とカレーを作ります。この袋を使えばカレーはもちろん、蒸しパンなど様々な料理ができます！

お次は避難所体験ゲーム！避難者の年齢、性別などそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを疑似体験していきます。「更衣室はどこに設置するかな？」「感染症の人が来たらどこに案内するかな？」と様々な状況に対応すべく、真剣に取り組みました。

最後にご飯とカレーを食べました。30～40分くらい煮るとできるので簡単！

「辛いよ～」と言いつつも、みんなでおいしくいただきました！！

お皿は新聞紙で作りました(^^)



日赤須坂市地区では、炊き出し訓練や救急法など各種講座を用意しています。防災訓練の他に、イベントや子ども会などでも活用出来ます。講師の派遣も調整します。お気軽にお声かけください。

日赤須坂市地区（須坂市社協　助け合い起こし推進係内）
ＴＥＬ：026－214－2994

小中学生ボランティア体験教室（第4弾）

車いすバスケ体験

in SUN APPLE
長野県障がい者福祉センター

小学5年～高校生の参加者13名が、パラリンピックスポーツ「車いすバスケ」を体験！はじめに、車いすに乗り普段の自分の生活とどんな違いがあるか実際に体験。

バリア、バリアフリーの事や、色々な車いすがあることも知りました。

その後の車いすバスケでは、お互いに協力し合ってナイスチームワークで盛り上がりました！

講師：金児知哉（かねこともなり）さん/(株)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

車いすバスケ試合

レーサー車いす体験

「町のバリアやバリアフリーを探してみたい！」「車いすに乗っている人で困っている人がいたら声をかけたい」（参加者）

「SDGsをゲームで学ぼう！」ワークショップ

楽しく！生徒会deSDGs

2024

生徒会を運営するゲームを皆で楽しもう！

遊びながら発想がひろがる！

12/14(土)（受付12：30～）
13：00～15：30

場　所　日滝地域公民館(須坂市)
参加者　小学5年生～大人まで!!
講　師　諏訪SDGs教育ゲーム開発チーム
SuwaSDGsEducationGameCreateTeam

『生徒会deSDGs』10の各委員会にそれぞれが入って春夏秋冬のイベントを企画・実現させていくゲーム☆SDGsと学校の目標を重ねながら、生徒会の一年間を疑似体験！(学力・環境・人権・健康)

詳細・お申込みは こちらから→

好評につき今年で5回目！だれでも参加できてみんなで楽しめるよ♪

［申込］お電話、申込書(チラシ)、又は申込フォームからお申込みください［参加費］無料
［定員］25～30名　※定員になり次第しめ切り　［問合せ・申込先］須坂市社会福祉協議会　☎026-214-2994　(平日8:30～17:15)
［主催］須坂市社会福祉協議会/須坂市教育委員会［後援］須坂市ボランティア連絡協議会［協力］長野SDGsプロジェクト実行委員会

開催日時

12/12（木）　**12/24**（火）　**1/9(木)**……**1/28(火)**

社協２階
10時～14時

事前予約制
026-214-2994

子ども服リユース

2025年1月開催の予約～
リユースのオンライン予約はじまります！

開催日前月の平日正午から予約をお願いします
例　開催日 1/9(木)・28(火)の場合
↳12/2(月)正午～予約開始

ご予約はこちらから

◆キャンセルの場合はお電話でお願いします
◆今まで通りお電話でのご予約も受け付けます

地域の方どなたでも参加OK

12/24(火)はリユースご利用のママさん&パパさんの
Xmasミニコンサート開催します
演奏時間：11：00～12：00

長野県社会福祉大会 表彰＆感謝状　受賞！

「大変光栄な賞をいただき誠にありがとうございました。共同募金が“じぶんの町を良くするしくみ”として地域福祉の事業のために大切に使われていることも、募金活動を通して伝えていきたいと思います」
（上部地区会長　山寄ゆき様　代表謝辞より）

＊県社協　会長表彰
社会福祉活動（個人ボランティア）
米沢あつ子様（相之島町）
＊県共募　会長感謝状（募金ボランティア）
山寄ゆき様（上中町）・丸山訓宏様（福島町）・
山岸けい子様（塩野町）

地域のために、本当にありがとうございます。

支え合いサロン　送迎ドライバー募集中

活動日：第1・3土曜日
時　間：8:50～16:00
場　所：ボランティアセンター

支え合いサロンは、障がい者とボランティアがお互いに支え合い一日を楽しく過ごすサロンです。主な活動内容は、趣味の教室（習字・お絵かき・折り紙）、屋外活動(湯っ蔵んど・食事・公園散歩)などです。

現在、送迎をしていただける運転ボランティアさんを探しています。
・普通乗用車で利用者さんの送迎ができる方
・一緒に屋外活動ができる方

【問合せ】
支え合いサロン
会長　菅沼和男
TEL：090-2742-9793

社協情報掲示板

令和6年12月1日第469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

ポコペン199　こばやしひろみち

社協ホームページもご覧ください！

Mama Yoga

ママのためのヨガ体験会

体験無料
託児あり

日時：１月２１日（火）
①10:00～11:00　②13:00～14:00
場所：須坂市社会福祉協議会　２階
参加費：無料

初めての方も無理なく
ゆっくりと
疲れを癒しませんか

持ち物：タオル・水・ヨガマット（貸出有）
事前予約制：各回10名限定
申込方法：電話（026-214-2994）
または右記QRよりお申込みください。
■当日は、子ども服リユース会場の見学もできます。
■終了後には手作りチャイでリラックス♪

講師
タクミフィットネスくらぶ
藤瀬 由夏 氏

みんなの家にサンタがやってくる！

ひとり親家庭のお子さんの元へ、サンタクロースに扮したボランティアさんがクリスマスプレゼントを届けに行きます。夢のようなサプライズ！楽しい思い出作りに参加してみませんか。

【実施日時】１２月２４日（火）夕方
【参加費】無　料（プレゼントはご家庭でご用意ください）
【申込み】右のＱＲまたは、お電話（℡026－214－2994）でお申込みください。
社協ホームページからもお申込みいただけます。
申込期限：１２月１６日（月）

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（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（旧須坂市中央公民館）	12日(木)・26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	1日(日)・15日(日)	午前9時～12時

にこにこ(^^)/サロン

12月24日(火)　13：30～15：00
社協２階　参加費：100円
二胡の会による演奏

あたたかなご厚志に感謝いたします。

○元信越日通工十八日会
会計　吉池　紀美江様
31,700円

○小柳　邦義様
りんご多数
…10月15日～11月14日受付分です…

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）