



助け合い 起こし すざか

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



地域の皆さんと、トートバッグを作りました！

- P2 ・突撃！この人にインタビュー！
- P3 ・「好き」を活かすボランティア募集
- P4 ・能登の今…
・屋内での安全対策
- P5 ・こころをつなぐ地域活動
- P6 ・赤い羽根共同募金スタート！
・お元気メール
- P7 ・映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」
・社協情報掲示板
- P8 ・ふれあい広場告知

9月10日（水）旭ヶ丘小学校6年生が、家庭科の授業でトートバッグを作りました！地域の方3名のお手伝いで、裁縫用のペンで線を引いたり、仮縫いをしたり、最後はミシンを使ってバッグを完成させます！

来週は東京に修学旅行とのこと！

このトートバッグに、「お土産」と「思い出」をいっぱい詰め込んで来てください！

2025 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。

突撃!この人にインタビュー!

内田民生委員さん(相森町ふれあいサロン)

安全・安心して暮らせる地域には、日ごろから地域のひととの顔と顔を向き合わせたコミュニケーションが大切です! そんな絆をつなげている民生委員さんをご紹介します!

内田和彦さん(日滝地区相森町民生・児童・福祉委員/須坂市民生児童委員協議会副会長)

2016年 民生委員就任。2017年1月から月に1回、訪問する方へ手紙を作り始めました。コロナの時期からは、心温まるあいさつ文と一緒に配り続けていらっしやいます。

自宅では集中しづらいので、仕事場で作られるとのこと。今まで作られてきた沢山のお手紙を見せていただきました。

皆さんが関心ありそうな事、元気になる内容をテーマにして考え、病院、ネット、本とあらゆるところで調べ1週間かけて作ります。

皆さんの意見を聞きながら、字を大きくしたり読む順番を付けたたり、色んなジャンルの内容を載せたりと、改善してきました!

相森町では、一人暮らしの高齢者を中心に3ヶ月に一回「ふれあいサロン」を開催しています。

毎回、歌を歌ったり、紙芝居を見たり、体操や笑いヨガをやったり♪このサロンは、内田民生委員さんが「帰る時にみんながニコニコして帰ってほしい!」を目指して開催!

特に、サロンのご案内と一緒に配布される「お手紙」が大人気!

参加される皆さんからは、「内田さんが手づくりでお手紙を作ってくれてくれるのよ。それがまた楽しくみでね〜!今までの物ずつととってあるよ♡」と教えてくれました。

そ・こ・で!

いつたいいんなお手紙なのかと、内田さんを訪問!

「お家にもこもり、来てほしい人ほど来てもらえない。困っている人ほど心配…。知り合いにそういう人がいたら声をかけていただき一人でも多くの人に参加していただきたい」そんな思いで今も内田さんは作り続けています。



朝夕はめっきりと寒くなってきました。

コロナの感染も一環に比べると 大分落ち着いてきました。

外出する方々もマスク 飲食店街も観光地も 少いづつ賑わいを取り戻ります。

8月10日が810 ハートと読めることから「ハートの日」として開催しました。1985年のキャンペーンを夏場に展開することにより 心臓病の予防・予防しようというものです。

健康ハートの日は8月10日

心臓の形 人間の心臓は、その人の拳ぐらいの大きさで、栗の木のよう形をなし、成人では200〜300gの重さがあります。胸の中央やや左寄りに位置し、左右の肺に挟まれ心臓に包まれています。生きた心臓は、心臓というポンプである心臓は、心臓が収縮して血液を送り出し、また心臓が拡張して血液を心臓の中に吸い込みます。

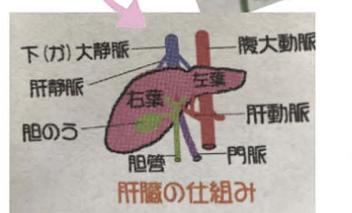
心臓の働き 心臓は1分間に60〜100回、規則的な収縮を繰り返して、1日約10万回も血液を送り出す働き者です。心臓は、電気信号に従って心臓の筋肉を収縮させています。これらのシステムが動くことによって、送ることもなく働き続けるのです。一刻も休むことなく働き続けるにはエネルギーが必要です。エネルギーの源となる酸素と栄養素を心臓へ運ぶために心臓の表面には3本の冠動脈といふ血管が走っています。

心臓からのサイン 心臓が弱っているサインは、胸がドキドキする、顔が赤い、脈が速くなる、脈が遅くなるなど、すぐ治まる症状がよくあります。心臓が正常に動いて血液が身体を巡るから脳や内臓が活動できています。そのため心臓は、身体の中でも最も重要な臓器といわれています。心臓が弱っているサインを少しでも感じたら、悪化する前に早めの治療が大切です。



パソコンで描いた絵も入れます!

青春は胸がときめき今動悸



★内田さんが作成した「民生委員100周年冊子」は国で表彰されました

★内田さんは趣味も多彩で、社交ダンス、日舞(名取新舞踊)なども長年続けていらっしやいます!

おもしろ五七五も必ず入れて笑ってもらえるように♪

～地域のために民生委員の皆様が日々あたたかなご尽力いただいているお陰で地域がつながっている事に感謝申し上げます～



地域を元気にする!



「好き」を活かすボランティア!

あなたの「好き」なことは何ですか?

今回は、地域で自分の趣味や特技を生かして、活躍しているボランティアさんをご紹介します!
大好きなことを活かして誰かの役に立ちたい。そんな温かい気持ちで須坂市を豊かにしてくれています!



「WOOD&SOIL」さん



「ハーブの音」さん



「森角」さん



「タナピー」さん



「ユーフォリア」さん



「フラの会」さん



「アンサンブル
べんべん」さん

WANTED!

「好き」から広がる、まちの輪!

趣味や特技が誰かの喜びや地域を支える力になる! 特別なことでなくても、あなたの趣味が誰かを笑顔にするかもしれません。

あなたの趣味をボランティアに活かしてみませんか。

ご協力者募集中!

高齢者・障がい者の施設や、地域のお祭りなどのイベントで、「好き」を発表していただける皆さんを募集しています! 随時ご連絡しますので、ご都合の良いときにご協力をお願いします!

詳しくは、助け合い起こし推進係まで
☎ 026-214-2994 tasukeai@suzaka-shakyo.jp

能登の今…

須坂市社協では、「チームながでん」(ボランティアグループ)と個人ボランティアの皆さんと協力し、9月5日～7日にかけて、今回で14度目となる能登災害支援活動に行ってきました!



この綺麗な海と港は、NHK朝ドラ「まれ」の舞台にもなった「間垣の里」輪島市大沢地区です。
今回の作業は、地震による隆起、水害による山からの土砂災害により大きな被害を受けた大沢地区で行いました。

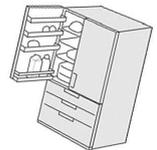
作業は、側溝を1枚ずつ剥がし側溝下の泥だし、川につまっていたゴミや木材の撤去、民家まわりの泥だしです。
9月とはいえ、まだまだ暑く、コンクリートの側溝も重い…。そんな重作業ではありましたが、みんなで協力して出来ました!
大沢地区の皆さんは、現在も仮設住宅で過ごしていますが、「またこの地域に戻ってきたいと、みんなが思っている」というお話をお聞きし、ますます作業に精が入りました。



現在の能登半島の状況は、各社協が災害ボランティアセンターを閉鎖し、次のステップに移行している最中です。しかし、車で町を走っていると崩れた家があるままになっていたり、発災当初から変わっていない風景もあるのが現状です。
テレビやニュースでの報道は減り、さみしい気持ちもあります。「多くの皆さんに能登に行ってほしい」と、行けば行くほど感じます。
能登のことを忘れず、できる支援を今後も続けていきたいです。

防災啓発プログラム「屋内での安全対策」

ご自宅の家具の位置、安全ですか?!

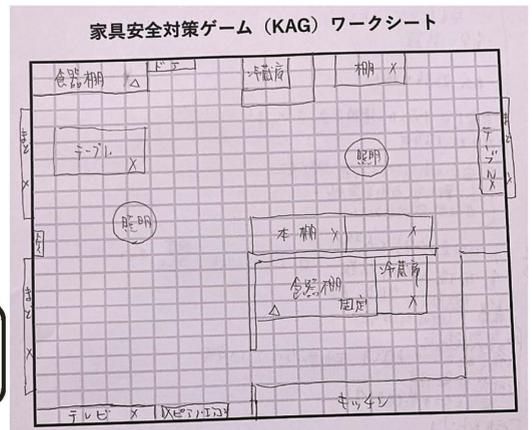


9月7日(日)屋部町では、自宅の家具や家電の配置をシートに書いて、みんなでどこが危ないか考えました!
「出入口の近くに棚があると、倒れた時、避難の邪魔になりそう」「やろうとは思っているけど、後回しにしているなあ」など様々な意見が出ました。屋部町のみなさん、お疲れさまでした!



ベッドの横に棚があるから、倒れたら危ないね!

危ないところはどこでしょう?



「屋内での安全対策」に興味ある方は、日赤長野県支部(須坂市社協内) TEL: 026-214-2994までご連絡ください!



顔が見えなくても、こころをつなぐ地域に 😊



ひとり暮らし高齢者へ、手作りの誕生日プレゼントを

須坂市社協では市の委託事業として、市内在住65歳以上のひとり暮らし高齢者などで食事の用意が困難な方へ、昼・夕のお弁当をお届けし、同時に安否確認を行っています。現在の利用者は、171名。

お誕生日には、お弁当と一緒に毎年異なる施設やボランティアさんとコラボした手作りプレゼントをお届けしています。今年は、「グリーンベシス」さんの利用者皆さんのアイデアで、季節にあった折り紙造花とペン立てをお届けしています。

就労継続支援B型事業所、
自立訓練（生活訓練）事業所
green BASISにてうちわ作り



夢中になれる作業で楽しいです♪
喜んでもらえるよう、工夫しています。

歳を重ねても、誕生日は
1年に1度の特別な日

「ありがとう！
早速、古くなっていたペン立てを
変えようかしら」



食の自立支援事業

配食サービス

ご利用について



毎日 **365日**

安否確認

昼食・夕食
お弁当配達



※生活状況等により、利用できない場合もございます
まずは、お問合せください
須坂市高齢者福祉課まで **026-248-9020**
(平日8:30~17:15)

Happy Birthday

八町若松屋

誰かの笑顔になる募金。



赤い羽根共同募金運動スタートです！

赤い羽根共同募金は、必ず自分のまちにかえってきます。須坂市でも、子どもから高齢者、障害分野、様々な分野で活用されている他、災害支援にも活用されています。

自分のまちをよくするしくみの、赤い羽根共同募金。

どうか、今年も皆様のあたたかなお気持ちで、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

手紙でつながる

地域のやさしい世代間交流

相森中学校の生徒さんから届いた『お元気メール』。自身の近況や思いやりの言葉が詰まったお手紙に、デイサービス「すえひろ」の利用者さんがお返事を書いてくれました。

お手紙もらって元気がでたわ
家族にも伝えるよ



99歳、字は書かなくなったね～
この子にも会ってみたいわ



さん お手紙有りが
とうございしました。可愛い子供
からのお便り。はいめでとでも
うれしかったです。自分の小さい頃
を思い出して左のいい気持ちになり
ましたあなたも元気で おすごし下さい。
(大正十五年六月^生で) 九十九才になりました。

ホッポん



カラーの広報は
社協ホームページを
ぜひご覧ください

「ぼくが生きてる、ふたつの世界」 須坂市上映会開催

聴覚障害をテーマに、ろう者の両親のもとに生を授かった一人の青年の心の成長を通し、社会共生や家族のありようを問い直す映画です。



【日時】 **11月16日(日)**
上映時間1時間45分

- ① 10時30分 (9:30開場)
- ② 14時30分 (14:00開場)

【場所】 須坂市メセナホール
大ホール

【前売券】
1,200円 (一般・シニア・大学生)

【当日券】
1,500円 (一般・シニア)、
1,300円 (大学生)、800円 (小中高生)
*小・中学生、高校生は当日券をお求めください。

須坂市社会福祉協議会にて販売中!!

さがしています / 麻雀卓 & 麻雀パイ

ご自宅に眠っている
麻雀卓や麻雀パイありません?



詳しくは、助け合い起こし推進係まで
026-214-2994

おでかけサロン

運転手さん大募集

月に数回、ハイエース(10人乗り)などで、一緒にお出かけしていただける運転手さんを募集します!!

時給: 1,170円
1回5~6時間程度



詳しくは、助け合い起こし推進係まで
026-214-2994

子ども服リユース

思いがまった品が
次の誰かの笑顔へ



10月9日(木)・21日(火)

【10月12日(日)「須坂の一本道」(立町周辺イベント)に参加します】

11月13日(木)・25日(火) ※10月1日~予約可

社協2階 10:00~14:00 ※オンライン予約制

旧越家駐車場 お問い合わせ 026-214-2994

オンライン予約



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 (須坂市社会福祉協議会2階)	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)	9日(木)・23日(木)	午後1時~4時 お一人20分以内

にこにこ(^)/サロン

10月28日(火) 13:30~15:00
社協2階 参加費100円

キラキラぱ~くの皆様
パネルシアター&歌など



.....
: あたたかなご厚志に感謝いたします :
.....

○神田 博幸様 食品多数
○匿名様 多数 食品及び布多数
... 8月15日~9月14日受付分です...

第41回

ゆるキャラも
来るよ!



ふれあい広場

2025

10/18

入場無料

10:00~15:00

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

- 10:00 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
- 13:30 おしるこ配布
無料配布

福祉施設・ボランティア団体の

販売& 作品展示

- マット作り体験・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
- 地元野菜果物・パン
- 焼き菓子・焼き鳥
- 原宿綿あめ・自家製シロップドリンク
- 豆腐・コーヒー販売などなど

シャトル便運行事

須坂駅発	メセナ発
9:45	13:00
10:00	13:30
10:20	14:00
10:40	14:30
11:00	15:00
11:30	15:15
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~

スズカ 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

体験も
いっぱい!

くじびき



白バイ・パトカー
と写真を撮ろう!



演奏

キャサリンと
執事たち

同日開催

第29回 須坂健康まつり

10:00~14:00 第21回信州医療センター病院祭

場所 県立信州医療センター・シルキーホール

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

10/18(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)

主催/第41回ふれあい広場実行委員会
後援/須坂市 須坂市社会福祉協議会
須坂市ボランティア連絡協議会
(事務局 須坂市社会福祉協議会内
Tel026-214-2994)

ご来場お待ちしております