



助け合い 起こし すざか

(版画、題字
角田 正雄書
春木町)



『第41回ふれあい広場』開催!!

- P2 ・ 第41回ふれあい広場開催
- P3 ・ 地域の温かさに触れる福祉体験学習
・ 社協上部支部 高齢者交流事業
- P4 ・ 社協豊丘・日滝支部 高齢者会食会
- P5 ・ 成年後見セミナー 親なきあとの準備
- P6 ・ コーヒーボランティア養成講座
・ 須坂の一本道 子ども服リユース
- P7 ・ ボラ連紹介「須坂あかりの会」
・ レクリエーション・体操教室
- P8 ・ 助け合い推進表彰者募集
・ 社協情報掲示板

10月18日 心配された雨も降ることなく、
たくさんのふれあいで笑顔いっぱいの
一日となりました。

ふれあい広場は、すべての人が“ふれ
あい”をとおして「思いやりの心」を高
め“共に生きる福祉のまちづくり”を目
指して開催しています。

ご来場の皆様、協賛企業の皆様、ふれ
あい広場に携わっていただいた皆様、
ありがとうございました。

(関連記事2ページ)



2025 11

“つながろう！つなげよう！ふれあいの輪”



企業協賛くじ引き代74,750円は
全額日本赤十字社を通じて能登半島地
震災害義援金とさせていただきます。
ご参加いただいた皆様ありがとうございます。

多くのみなさんとふれあえた一日となりました！

協賛企業の皆様

旭日管機株式会社／アスザックフーズ株式会社
イオンリテール(株)イオン須坂店／A・コープすこう店
(株)遠藤酒造場／御食事処とら食堂／Cut House赤い鳥
割烹 能登忠／神屋農園／キタザワ美容室／カミヤ長張商店
蔵の町ワイン(有)角田酒店／ケイアイナーセリー
(有)糀屋本藤醸造舗／(有)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(株)
(株)古城荘／サロン・ド・ジュム ヤマガチ
(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・須坂インター店・須坂市役所前店
千日みそ株式会社／田辺花卉園／(有)土屋味噌醤油醸造場
中沢デザイン事務所
(株)ながでんウェルネスながでんスイミングスクール須坂
長野ツーリスト(株)／(有)長張靴下／(株)博善社／花のミヤザキ
ハリカ須坂店／ハリカ長野店／ハリカ長野徳間店／平尾農園
有限会社 ビッグマウンテン／フードバンク信州
ファミリーマート須坂駅南店／(有)藤沢自動車
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

実行委員長 小林正孝

第41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。皆様からのご提供品は、ご来場の皆様や抽選会の景品として多くの市民の皆様にお渡しさせていただきました。ここに心から感謝の気持ちを含め御礼のご挨拶とさせていただきます。

ふれあい広場 企業協賛の御礼



高齢者疑似体験・車いす体験を生かして「須坂荘」を訪問！

地域の温かさに触れる、東中学校1～3年生の福祉体験学習



総合的な学習の時間で取り組んだ福祉体験学習の成果を生かし、このほど地域にある高齢者福祉施設「須坂荘」を訪問し、利用者の方々との心温まる交流を深めました。施設訪問に先立ち、生徒たちは学校で高齢者疑似体験と車いす体験を実施し、「相手の立場になって考える」という福祉の最も大切な心を学びました。実際に利用者の方々との交流する場では、その成果が発揮されました。参加した生徒からは、「どう接すれば安心してもらえるか、具体的に考えることができました」「利用者の方々の方々の笑顔を見て、自分たちにもできることがあると実感しました」といった感想が聞かれました。

【高校の実習で来ていた卒業生の先輩にも会えました！】



今回の訪問は、福祉への理解を深めるだけでなく、生徒たちが地域の一員として、社会の中でどのように貢献できるかを考える貴重な機会となりました。今後も東中学校では地域との交流を深めていきます。



【生徒たちの手作りボーリングや輪投げで交流！歌も一緒に歌いました】

社協上部支部【穀町・上町・本上町・上中町】お弁当配りしました ☺



お赤飯とシャインマスカット



秋の訪れを感じ始めた10月4日（土）。町の役員の皆様が中心となり、一人暮らしの高齢者お一人お一人にお弁当を届けてきました。お弁当を届けるとともに、お元気な様子にお互い会話が弾み喜んでいただきました。

わあ、ずっしり重たい
楽しみに待ってたよ



90歳過ぎたけど
どこか出かけたね～



定年後、購入した本の題名をパソコンに入力して、1,500冊を超えたんだよ～



いつもありがとう。 高齢者交流会食会 開催♡



アトラクションの時間では、バンドの「ふきったまぶらす」の皆さんによる演奏で、昔懐かしいの歌謡曲を参加者全員で合唱。米寿を迎えられた3人からは「久しぶりに同級生に会えて、たくさん話ができたので嬉しい」との声。



「ふきったまぶらす」のみなさん

豊丘支部では、一人暮らしの高齢者のほか、米寿を迎えられる方も招待し、健康体操やアトラクションなどの催しを参加者全員で楽しみました。

豊丘支部

10/4

市内各地区で区長・民生児童委員さんが中心となり、高齢者の皆さんを囲む「交流会食会」が開催されています。



皆さんと一緒に食べる食事に笑顔が溢れ、「また来年ね!」との約束を交わし、最後は「万歳三唱」で楽しいひと時となりました。

最高齢参加者の女性(93歳)は、「毎日散歩をし、規則正しい生活を送っているので、身の回りのことはすべて自分でおこない、元気に生活できています。毎日一人で居たので、この食会を楽しみにしていました」とお話をしてくださいました。コロナ禍で一時は交流会食会を中断していましたが、「地域の交流の場の復活を」と役員の方々が工夫を凝らし昨年からは再開。



日滝支部 9/19



毎年、恒例! 古城荘での落語鑑賞!
皆さん、たくさん笑って、とっても楽しそう!!



ビンゴ大会では、景品がたくさん☆
みんなで童心にかえり、楽しみました!

新型コロナウイルスを経て、人と人がまた集まれるような時代に戻りました。だからこそ、一度は疎遠になった集まりをどのように復活させていくか・・・このように会食会が開催できるのは、各支部の役員の方のご協力があることです。本当にありがとうございます。今回は、社協豊丘支部・日滝支部の交流会食会を取り上げましたが、みなさん、とっても嬉しそうで、楽しそうでした(*^^*)

親なきあとの準備 ～成年後見制度・お金・住まい・支援～



10月4日メセナホールにて、障がいのある方が安心して暮らせるための成年後見セミナーを開催しました。

ご自身も障がいのある子どもをもち、障害のある子どもをもつ親や家族のために『親なきあと相談室』を主宰されている渡部伸先生をお招きし、約150名の参加者と親なきあとを支える制度や福祉サービスについて学びました！

講演会…社会と接点をもつ・最低限の準備はしておく・いざとなったら何とかなる！

親なきあとの課題は、①お金で困らないための準備②生活の場をどこに確保するか③日常生活のフォロー(困った時の支援はどうなるのか)。

お金をのこすには遺言や信託、お金を管理するには成年後見制度や日常生活自立支援事業。ただ親の希望だけでは住まいや暮らし方は決められない。いちばん大切なのは本人の希望。兄弟がいるなら兄弟とも相談して兄弟自身はどうしたいかを考えてもらうことが重要。



茶話会…親なきあとの話をすると不安定になります。親子で過ごせる施設がほしい。



講演後、渡部先生と親の会の会員と行政職員で茶話会を開催しました。

『80代で障がいの兄の面倒みているが自分の子にはお願いできない』『50代の障がいのある子と生活しています。自分が亡くなっても助けを呼べないのではないか』と相談があり、渡部先生からは「兄弟や親自身が周囲に相談し、社会とのつながりを持ち、気づいてもらえる生活を」とお話がありました。



参加者…次に何をしようという気持ちになりました。気軽に相談できる窓口を！

- 子どもはまだ中学生です、漠然とした不安から先が見えて気持ちが軽くなりました。(住民)
- 社会とのつながりがあれば、困ったときに何とかなることを話していきたい。(行政)
- 相談窓口が増えたり、親同士が話し合う機会が増えるといいとおもいます。(福祉医療関係者)

講演のDVDを貸出いたします。ご希望の方は後見センター(214-1027)まで

～趣味の一杯が誰かの一杯に～

小さな幸せを運んでくれる一杯。
そんなコーヒーの淹れ方のコツをプ
ロから学んでみませんか。

地域の福祉施設やイベント、
サロンなどで温かいコー
ヒーを淹れてくださるボラン
ティアさんを募集します。

あなたの淹れたコーヒーで、地
域に『ホッ』と一息を…

【講座内容】

- ・ コーヒーの簡単な座学！
(器具の説明など)
- ・ おいしいコーヒーの淹れ方！
- ・ 飲み比べ体験！
(焙煎の仕方による味の違い)

〔経験不問・初心者大歓迎！〕



主催 須坂市社会福祉協議会

026-214-2994 (平日8:30~17:15)
tasukeai@suzaka-shakyo.jp

Hand Drip
WORK
SHOP

コーヒー ボランティア講座

2025.11.26 水

📍 須上高井郡役所 1F市民交流室

10:00-12:00
(受付9:45~)

定員 6名様限定

参加費 500円 (材料費)

講師 古畑陽平さん

〔プロフィール〕
コーヒー豆の卸と販売を行いながら、地域での
イベント等で コーヒーを通じた交流の場作り
に取り組んでいる。 須坂市地域起こし協力隊。

申込 11/20(木)

お申込みフォーム→→→



子ども服リユース 須坂の一本道 in 立町



今年で3年目！高校生有志団体「Let's try project」主催『須坂の一本道』に、社協子ども服リユースも縁日広場で参加しました。「平日は仕事のため、イベントで洋服をもらえるのは嬉しいです！」と笑顔のママさん達にほっこり😊



快晴の中、多くの来場者で賑わった1日
限りの歩行者天国。たくさんのボラン
ティアさんや高校生たちの地域を盛り上げよう
と頑張っている姿がとても素敵でした！
来年の開催もお楽しみに☆彡

須坂市ボラ連加盟団体『活動紹介』2025①



須坂市ボランティア連絡協議会（ボラ連）は、『共に生きる福祉の地域づくり』に賛同するボランティア団体・個人・当事者・福祉施設・学校等、現在68団体が加盟しています。



朗読ボランティア 須坂あかりの会

祝40周年

高齢者施設やサロンに出向き、朗読や大型紙芝居を演じています。また、読書が困難な方々に「助け合い起こしすざか」「須坂新聞」を音訳・CD化して地域の情報を伝える活動をしています。

【活動の紹介】

*対面朗読サロン

日時：毎月第1・3水曜日
10:00～12:00

場所：須坂市福祉ボランティアセンター

*大型紙芝居 随時受付しています

【幼児・高齢者施設、ふれあいサロン、イベント等】

対面朗読サロンは
どなたでも
ご参加できます！



音訳活動中!



対面朗読サロン

ことばは力 朗読なかま募集!!

関心のある方は、須坂社協026-214-2994

社協広報紙の朗読（音訳）
をお聴きください!



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!

『レクリエーション・体操教室』開催します!

簡単な体操から、ゆっくり、気持ちよ〜くカラダを動かしましょう!
これから運動を始めた方など、お気軽にご参加ください!

無料

■1回目12月16日(火) 10:30~12:00 (受付10:15~)

■2回目 1月20日(火) 13:30~15:00 (受付13:15~)*2026年

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・なしに関係なくどなたでも!

内容：①ストレッチや、簡単な体操など

②レクリエーション運動(ポッチャなどの体操)

【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

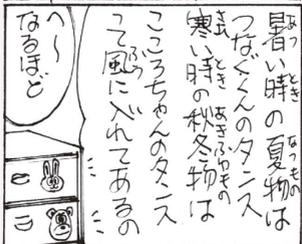
TEL026-295-3442 ☑ sunnagano@mx.avis.ne.jp (担当:新津・大井)

協力/須坂市身体障害者福祉協会/須坂市社会福祉協議会



ホッパム²¹⁰

こはやひろみち



カラーの広報は
社協ホームページを
ぜひご覧ください

助け合い推進貢献表彰者

【表彰式日程 2026年2月14日(土)】

募
集

本会で推進している、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ています。
地域の皆さまから候補者のご推薦をお願いします。



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立ち上げに貢献するほか、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・団体)

在宅で、寝たきりや認知症高齢者、重症心身障がい児者の
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**



【※切】12月8日(月)

助け合い起こし推進係 (026)214・2994

災害義援金・救援金 募集中

集められた募金は、被災地域の再建に活用させていただきます



詳しくはこちら→



にこにこ(^)/サロン

11月25日(火) 13:30~15:00
社協2階 参加費100円

演奏『二胡の会』



子ども服リユース

オンライン予約

11月13日(木)・25日(火)

12月23日(火)

1月20日(火)

社協2階 10時~14時

旧越家駐車場 ☎026-214-2994

オンライン予約制

(開催日前月の平日正午から受付)



誰でも 年忘れ大麻雀大会



12月14日(日) 10時~17時

シルキーホール 第1ホール

参加費：2,500円(軽食付き)

お申込み：ローカル越境団麻雀部(祝井)

090-1834-0553

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)	13日(木)・27日(木)	午後1時~4時 お一人20分以内

○須坂市連合婦人会様

ティッシュ2ケース

○匿名様多数 食品多数

○神田 博幸様 食品多数

○南部支部 境沢町区様 食品多数

○墨坂中学校 JRC委員会様

3,500円

…9月15日~10月14日受付分です…