



第99号

発行者  
一般財団法人  
須坂市身体障害者  
福祉協会  
〒382-0076  
須坂市馬場町1218  
(須坂市福祉会館内)  
☎(026)248-8887

# 新春を迎えて



明けてまして  
おめでとうございます。  
須坂市身体  
障害者福祉協

須坂市長 三木正夫

ています。いつ、どこで起こるか  
わからない災害時への備えとし  
て、今後も福祉避難所の拡充を  
図ってまいります。

会の皆様方には、お健やかに新春  
をお迎えのこととお喜び申し上げ  
ます。  
日ごろから須坂市の発展と社会  
福祉向上のためにご貢献を賜って  
おりますことに心より敬意と感謝  
を申し上げます。

一昨年3月に社会福祉法人睦会  
および社会福祉法人グリーンアル  
ム福祉会と締結しました福祉避難  
所の協定につきまして、昨年12月  
には市内に福祉施設を有する7法  
人、1広域連合と新たに協定を締  
結いたしました。この中には障害  
者支援施設として、須坂悠生寮、  
さくらの杜育豊の2施設も含まれ

貴協会におかれましては、本市  
のスポーツ大会開催事業及び身体  
障害者機能訓練事業を受託され、  
障がい者マレットゴルフ大会、障  
がい者卓球大会、各種機能訓練事  
業の運営を通じて、障がい者の社  
会参加、健康増進、スポーツの振  
興や機能回復に大きくご貢献いた  
だいております。

協会員のみなさまをはじめ、市  
民相互による支えあいの「互助」  
や、自ら健康を維持し、生活を営  
んでいくための「自助」、介護保  
険などの「共助」や行政による  
障がい福祉サービス等の「公助」。  
4つの「助」の連携によって、地  
域の福祉力の向上、また持続可能

な社会保障の実現が可能になるも  
のと考えます。  
今年はいよいよ、平成から新し  
い時代へと移り変わってまいりま  
す。須坂市では、「求めるから分  
かち合い(愛)、与え合い(愛)、  
譲り合い(愛)」の市政を皆様と  
の「共創」「協働」の理念で、障  
がいの有無に関わらず住み慣れた

# 新年のごあいさつ

須坂市社会福祉協議会会長 植木新一



新年あけま  
しておめでと  
うございます。  
皆様にはお  
健やかに新春  
をお迎えのこととお喜び申し上げ  
ます。

日頃から須坂市社会福祉協議会  
にお寄せいただいております深い  
ご理解と、ご支援、ご協力に対し  
厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、あらためて自然  
災害の怖さを痛感した一年ではな  
かったでしょうか。  
北陸の豪雪にはじまり、4月に  
は島根県西部地震、6月には大阪  
北部地震、7月は西日本を中心と

街で安心して生活できるよう福祉  
のまちづくりを引き続き進めてま  
いります。  
年頭にあたり、須坂市身体障害  
者福祉協会の益々のご発展と、会  
員の皆様方のご多幸とご健勝をご  
祈念申し上げます。新年のごあい  
さつとさせていただきます。  
~~~~~

した豪雨、相次ぐ大型台風の襲来、  
そして9月には北海道胆振東部地  
震など、須坂市でも台風による農  
作物への被害がありました。  
本年は災害のない一年となるこ  
とを望むところであります。  
こうした中、本会では、支部社  
協、民生児童委員、ボランティア、  
福祉関係団体及び行政と連携・協  
力し、様々な活動を展開してきま  
した。地域福祉の推進では、ふれ  
あいサロンへの支援、高齢者福祉  
では配食サービス、ひとり暮らし  
の事業を進めています。

また、障がい福祉では、訪問入  
浴サービス事業、障がい者希望の

この会報は、共同募金の助成で発行しています。

旅事業、障がい者料理教室等を実施してきました。引き続き、障がいのある人もない人も、お互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会を目指して事業を進めてまいります。

さらに、生活困窮者の自立支援として生活就労支援センターまいさぼ須坂における相談事業や、結婚を希望される皆様の期待に応えられるよう結婚相談事業を行ってまいります。

一方、介護保険事業では、制度改正による報酬単価の見直しや新規事業所の開設、そして人材確保などで厳しい運営が続きますが、

### 新年のご挨拶

理事長 山岸 厚



明けましておめでとうございます。新しい年を迎えられ、

会員各位をはじめご家族の皆様には謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年の計画事業も役員各位や会

今後も利用者の皆様へのサービスを低下させることのないよう、訪問介護・訪問入浴介護・居宅介護支援・通所介護・地域密着型特別養護老人ホーム等の各事業を展開してまいります。

そして、誰もが安心して暮らすことができるまちづくり、ぬくもりある地域福祉の推進に、役員一丸となって取り組んでまいります。

結びに、須坂市身体障害者福祉協会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸、ご活躍を祈念し、新年のごあいさつとさせていただきます。

員の皆様のご協力により順調に進めることが出来ました。心からお礼を申し上げます。

特に研修旅行では、昨年度までは二台の車両で移動しましたが、今回はリフト付きの大型バスを使用し一台の車内で移動でき楽しかったとの声が寄せられました、さらに手話通訳者二名にボランティア参加して頂き充実した研修旅行が出来ました。

本年も皆様に喜ばれる旅行を計画いたします。より良い研修旅行

が出来るともに会員が増えることにより、より多くの声を本協会を通して市や県、国に届けることが出来ます。そこで会員の皆さまにお願いしたいのですが、知人・友人・ご近所の方で身体障害者手帳をお持ちの方がいらっしゃいましたら支部長や事務局にご連絡下さい。また、障害者手帳をお持ちではないが7級障害の通知を受けている方や本協会に協力をして頂ける賛助会員の入会も歓迎いたします。

さて、本協会において一番の課題は会員の減少が止められない事です。会員の高齢化に加え「個人情報保護法」により新たに障害者手帳を取得した方の情報が行政から得られず、入会勧誘が難しい現状にあります。協会の認知度を高めることと

ご紹介いただければ役員が説明に伺いますので情報提供をお願いします。

また、本年は理事、監事の改選が行われます。

各支部におかれましては支部長のもと、支部総会を開くなどによ

り再任、新任を問わず理事の推薦をお願いいたします。

結びに、二〇一九年が会員の皆様にとって良い年で有りますよう、また協会が発展致しますよう御祈念致しまして新年の挨拶と致します。

## 須坂市障がい者マレットゴルフ大会



十月二十八日(日) 百々川緑地マレットゴルフ場の臥竜コースを使い、須坂市の主催、本協会の共同主催・運営による「須坂市障がい者マレットゴルフ大会」が開催されました。

より多くの方にも参加していただける様、市内企業にも働きかけを行いました。

来賓に須坂市社会福祉協議会の植木会長、主催者代表に須坂市健

康福祉部の青木部長のお二人を迎えた開会式の後、優勝杯を目指し競技に入りました。

秋晴れの下、汗ばむ程の気候に恵まれ、飲料水で水分補給をしながらの熱戦になり、ホールインワンこそ出ませんでした。2打カップインを出し好成績を挙げる人、OBを繰り返す人等もいて和やかな中にも皆さん闘志を燃やしていました。

総合優勝杯は丸田誠さんが獲得されました。(各賞共ハンディを含む順位)

☆男子の部

- 一位 藤沢 久さん
- 二位 金箱 満さん
- 三位 渡辺元一さん

☆女子の部

- 一位 湯浅芳恵さん
- 二位 金田 英さん
- 三位 割田正子さん

入賞賞品の他にも各種賞品と全員に参加賞が贈られました。次回はあなたの参加をお待ちしています。

須坂上高井三協会

合同健康教室開催

十一月二十八日(水)シルキービル三階に於いて、須高三協会合同の健康教室が開催

された。

県協会の補助を受け毎年開いている恒例事業で、今回は信州医療センター(旧県立須坂病院) 理学療法士一名、作業療法士一名を迎え講義と実技で健康アップの秘訣を教えていただいた。



第31回 須坂市障がい者卓球大会 参加者募集

- ☆主催 須坂市
- ☆共催 本協会
- ☆運営 生きがい事業卓球班
- ☆大会日 2月24日(日)
- ☆会場 須坂市福祉会館2階
- ☆日程 受付 午前8:30  
開会式 午前9:15  
競技開始 午前9:50
- ☆参加費 300円(昼食弁当代)  
(食事に制限のある方はご連絡下さい)
- ☆参加資格 市内在住及び在勤の障がい者全般、協会会員
- ☆審判 須坂市卓球協会関係者
- ☆競技種目 ①男子シングルス  
市長杯  
A・ブロック  
理事長杯  
B・ブロック  
②女子シングルス  
社協会長杯  
A・ブロック  
③混合ダブルス  
(抽選により組合せ)
- ☆申込期間 1月17日(木)から  
2月14日(木)まで
- ☆申込み・問合せ  
協会事務局 TEL 248-8887  
FAX 248-8887  
(火・木以外はFAXをお願いします)  
卓球班長 丸山京子  
TEL 246-8698

※各種賞品と選手全員に賞状と参加賞を差し上げます。参加は申し込み用紙に記入してお願いします。

健康教室に参加出来なかった会員の皆さんに、筋力低下を抑える要点を紹介します。

☆筋肉の役割

全身の動きを作り出しているのは、筋肉です。この動きを維持することが、健康的に過ごすためにも、後に寝たきりにならないためにも重要です。転倒した際にも筋肉があるとないとでは骨折の頻度が違うの是一目瞭然です。特に高齢者の転倒による大腿骨骨折は骨粗鬆症も原因の一つですが、筋肉があることによって骨折のリスクが少なくなります。

☆筋肉を鍛えると

血行を促進し肩こりや冷え性の

改善、抵抗力を高め風邪の予防、ストレッチ解消で認知症の低減等。

☆筋力トレーニングの要点

早朝は自律神経が不安定なので避ける、軽い運動から始め徐々に増やす、筋肉を意識してゆっくり動かし急に力を抜かないこと、筋肉は対になっていて片側が伸びると片側が縮む為に損傷の危険がある、3か月位は気長に続ける、ヒザなど動かして痛みがある箇所は運動はしない(痛みが取れるまで休む)、医師などに相談して行い、間違ったフォームで筋肉や関節に負担を掛けない等に注意して丈夫な筋肉作りをしてください。

事務局より

### 須坂市が福祉避難所を増設

須坂市は、平成30年12月14日に10法人と福祉避難所に関する協定書を締結しました。

福祉避難所は、災害時に一般の避難所では生活が困難な方の為に開設される避難所です。

施設の一覧を掲載します。法人名、事業所名、住所の順に表示

#### ☆須坂市社会福祉協議会

特別養護老人ホーム

ぬくもり園

#### ☆グリーンアルム福祉会

グリーンアルム複合施設

#### ☆陸会 総合福祉施設

須坂やすらぎの園

#### ☆株式会社 ケアネット

長野サービスセンター

#### ☆生活支援センター オアシス

悠々オアシス

#### ☆公仁会

須坂市大字小河原一五六四一

#### ☆とどろきグループホーム

須坂市大字須坂一七〇

#### ☆育護会

障がい者支援施設

#### ☆さくらの杜育豊

須坂市下八町二三六六一

#### ☆りんどう信濃会

障がい者支援施設 須坂悠生寮

須坂市大字米子七一

#### ☆長野広域連合

特別養護老人ホーム 須坂荘

須坂市大字塩野九五

#### ☆なすな

地域密着型小規模

特別養護老人ホーム「そのさと」

須坂市大字豊丘二七五四一

### 年末大会を開催

12月25日(火) 生きがい

事業の健康マージャン班が昨年継続き年末大会を開催し、熱戦を繰り広げた。

大会後の表彰式では賞品の他に参加者全員に参加賞が渡された。

終了後には忘年会に移行し1年間の勝ち負けを精算し和やかに今年を締めくくった。優勝は大江早苗さん、二位は竹前秀雄さん、三位は須藤宗雄さんでした。



### 生きがい班の紹介

#### 書道班

班長名 丸山 美智代

連絡先 二四五・〇八六八

開催日 毎月第一・第三月曜日

時間 午後一時三十分から

場所 市福祉会館二階

#### 手芸班

班長名 新崎 芳子

連絡先 二四五・二五〇〇

開催日 毎月第一・第四木曜日

時間 午後一時三十分から

場所 市福祉会館二階

#### 絵画班

班長名 傳田 光一

連絡先 二四五・三四一八

開催日 毎月第一・第四月曜日

時間 午後六時三十分から

場所 市福祉会館二階

#### 卓球班

班長名 丸山 京子

連絡先 須藤 宗男

開催日 毎月第二・第四火曜日

時間 午後〇時三十分から

場所 市福祉会館二階

#### カラオケ班

班長名 山谷 伸

連絡先 〇八〇

開催日 毎月第二・第四土曜日

時間 午前十時から

連絡先 二四六・八六九八

二四六・三七三六

場所 いずれも市福祉会館二階

どちらも自由に参加できます

班長名 須藤 悦雄

連絡先 二四五・八一四八

開催日 毎週月曜日

時間 午前九時から

#### パソコン班

班長名 松永 茂子

連絡先 二四六・四八七六

開催日 毎月第一・第二土曜日

時間 午前十時から

#### 会員動向 (敬称略)

(平成30年12月25日現在)

☆新入会員(よろしくお願ひします)

4-1支部 小林 裕彦

☆物故者(冥福をお祈り致します)

10支部 久保田 仁一

6支部 森山 克江

明けておめでとうござ

います。南天の赤、雪の白が

鮮やかな新年を迎えました。

今年も皆様により良い情報

をお届け致します。

#### 編集後記

を

お届

け

ま

し

て

お