

体験したから、  
気がついた



スロープ

乗っている人が安心できるように  
声をかけてからすすむ!

表紙：福祉体験授業（詳細は3P参照）

目次

- 2～3P ▶ 支え合いのまちづくりレポート
- 3P ▶ 福祉体験学習
- 4P ▶ お出かけツアー  
(町デイサービスセンター)
- 5P ▶ 心のふれあい  
(デイサービスセンター花の里)
- 6P ▶ 私のまちのふくし  
ヒューマンハリテージ小布施
- ▶ まいさぼ相談
- ▶ 年末年始休業のお知らせ

車いすスラローム



見えにくくても、歩けなくても  
協力すればゴールできる。

ネットボトルの場所を言葉で伝えるには……

**人が集まり  
笑顔が生まれる**



小布施町  
支え合いまちづくり  
レポート Vol.38

コロナ禍や核家族化、少子高齢化などで、人と人とのつながりが希薄になりつつある現在、町社協では、さまざまな学びと交流の機会を開催する中で、社会参加を通じて人生をより豊かにし、地域コミュニティが活性化することを目指しています。

今回、開催された講座やイベントの様子、そして参加者同士がはぐくんだあたたかい交流をご紹介します。

11/16  
(土)

新時代の生き方・死に方講座

**明日、天国へ旅立つわたしへ** ~もしバナゲームを通して考えよう~



『まちづくり委員会福祉を考える部会』と『町社協』が共催で“もしもの時”に備える講座を開催しました。30代から90代まで幅広い世代の方々が参加され、医療・福祉の専門家（サポートメンバー）も含め43名が自分らしい最期について考えを深めました。



参加者の方々は「もし、自分が余命半年だとしたら？」をテーマにした“もしバナゲーム”を通して、自身や家族への想いをあらためて見つめ直しました。訪問看護師の佐藤洋子さん（講師）からは「大切な想いを周囲がわかる形で伝えておくこと」の大切さを学び、みなさん真剣にメモを取られていました。

グループワークでは参加者同士が“もしもの時”に対する悩みや願いを共有し、あたたかい雰囲気の中で語り合いました。死という重いテーマでありながらも「私もそう思う」「それは大変だったね」等のお互いを思いやる言葉が会場に溢れ、参加者全員が笑顔で講座を終えました。

12/1  
(日)

担い手はぐくみ講座

**未来の自分が輝くために** ~豊かな生活、人生を送るために~



新時代の生き方・死に方講座を受講された方を対象に「小布施町や日本の今を知り、未来に向けてより豊かな人生を送る」をテーマに、ボランティア活動に着目した講座を開催しました。町内で活躍されているボランティア3名をゲストに迎え、活動内容や始めたきっかけなど、生の声を聞く貴重な機会となりました。

講座の後半には、コーヒーボランティアの方が淹れてくださった香り豊かなコーヒーの振る舞いもあり「いろんなボランティアの形があるんだね」と感心する声も聞かれました。

講座を通じて参加者とボランティアの双方が新たな活動の意欲につながったり、今後の活動の幅を広げる交流の機会になりました。



12/2  
(月)

おまらぐかい  
小喜楽会によるイベント

たの ね  
おぶせ音楽カフェ “楽しい音♪”

～人と人がつながる場所に～



プレーヤーのないレコードも  
音楽カフェなら聴ける！

音楽を通じて、年齢や性別を問わず人々がつながる居場所として、音楽カフェが新聞などでも話題になっています（令和6年12月6日信濃毎日新聞）。

町でも、小喜楽会のみなさんにより『おぶせ音楽カフェ “楽しい音♪”』が初めて開催され23名が参加しました。当日は「町報を見て楽しみにしていた」と、思い出のレコードを持参された方も。町にゆかりの林柳波作詞の曲や、旧小布施小学校と都住小学校の校歌など、さまざまなジャンルの曲が持ち寄られ、飲み物を片手に全15曲をゆったりと鑑賞しました。

参加者は、曲の紹介に「へえ！」と驚いたり、体でリズムを取ったり、歌詞を口ずさんだり、おしゃべりを楽しむなど、それぞれリラックスした時間を過ごし、最後は全員で“ふるさと”を合唱しました。音楽を通して心も体も温まり、居心地の良い素敵なひとときとなりました。

ご案内

次回 おぶせ音楽カフェ “楽しい音♪”

- ▶ 開催日 令和7年1月30日（木）
- ▶ 時間 午後1：30～3：00
- ▶ 場所 千年樹の里 健康福祉センター
- ▶ 持ち物 聴きたい曲がある方は、レコード、CD、カセットテープをご持参ください（1人1～2曲）



参加費・申込み  
不要



福祉体験  
授業

福祉を自分ごとと感じられる学び

共に生きるを  
考える



町社協では、福祉体験学習を通して社会にはさまざまな立場の人がいることを学び、共生社会の実現に向けて一緒に考え行動する機会を提供しています。

11月1日、小布施中学校1年生を対象に『車いす操作』と『視覚障がい（弱視）と車いす体験を組み合わせた車いすスラローム』の2つの体験授業を実施しました。



体験学習後の振り返りシートには「目が見えにくい方が困っていたら、どのように声かけをしたらよいか」や「高齢の祖父母の力になりたい」といった多くの質問や感想が寄せられました。

車いす操作では、初めて車いすに触れる生徒も多く、最初は戸惑いながらも車いす利用者と介助者の役割を体験することで、安全な操作方法を習得しました。また、普段は気にならないわずかな段差が、車いすでの移動を大きく妨げることを実感し「もし自分が車いす使用者だったらどうするか」と、当事者の視点で課題について考える声が出されました。

視覚障がい者役と車いす利用者役が協力して行う車いすスラロームでは、お互いの得意なことを活かし、協力し合いながら課題を乗り越える姿が見られました。この体験を通して生徒たちは「何もできない」「かわいそう」といったイメージから離れ、多様な人々と共に生きる社会の大切さを実感しました。

重要

体験から福祉を自分ごと  
と引き寄せて考える  
気づきの時間に



# 秋の彩りに心を躍らせよう！ おでかけツアーにご招待！

町デイサービスセンター（10月24日～11月11日）

この秋は、利用者さんが心身ともにリフレッシュできる機会としておでかけツアーを企画。天候にも恵まれ、「善光寺」「須坂臥竜公園の菊花展」「小布施ハイウェイオアシス」「須坂市動物園」の4つの魅力的な場所から、それぞれご希望の行き先を選んでいただきました。

## 善光寺ご参拝

びんずる様に優しく触れてご自身の健康を祈願したり、歴史ある寺社仏閣の荘厳な雰囲気、心に心を鎮めたりと、穏やかなひとときを過ごしました。



何十年ぶりに善光寺さんに来てお参りできて、心が安らいだよ

## 須坂臥竜公園の菊花展



一鉢一鉢個性豊かな菊の花が、まるで競い合うように咲き誇っていました。特に、菊の花びらで作り上げられた芸術作品の数々は、その繊細な美しさに息をのむほどでした。竜ヶ池のほとりを周遊し、紅葉を眺めながら、美しい景色に心を癒やされました。

## 小布施ハイウェイオアシス



赤や黄に色づいた紅葉が、まるで絵画のように広がっていました。木漏れ日が降り注ぐ中、深呼吸をすれば秋の澄んだ空気が胸いっぱいになり、心が洗われるようでした。

道の駅の売店には小布施町の名産品がずらりと並び、フードコートでは栗を使ったコロッケなど地元の味を堪能しました。

## 須坂市動物園

普段なかなか見ることのできない動物たちの姿に利用者さんは目を輝かせていました。

モルモットとのふれあいコーナーでは、ふわふわの毛並みをなでながらぬくもりを感じ、利用者さんの心を癒し、自然と笑顔になりました。



今回の外出企画は、美しい秋景色の中、さまざまな体験を通して新たな発見や忘れられない思い出をたくさん作ることができたのではないのでしょうか。



心のふれあいを奏でる♪  
～ デイサービスセンター花の里 ～

小さな天使たちの訪問

10月31日、わかば保育園の年長組の園児たちがニコニコの笑顔で花の里を訪れてくれました。



元気に歌って踊る園児たちの姿に、利用者さんも思わず笑顔に。保育園で習った歌を、リズムに合わせて楽しそうに歌ってくれました。

かわいらしい歌声と一生懸命なダンスに、子どもたちのパワーをもらったような気持ちになりました。

歌と踊りの後は、利用者さんと一人ひとり握手をしたり頭をなでながらお話ししたりと、満面の笑みの中、あたたかいふれあいの時間となりました。

園児たちの無邪気な笑顔に、利用者さんも心から楽しそうで、私たち職員も心があたたまるひとときでした。



心に響く歌声に感動の涙

11月22日、小布施中学校3年2組の生徒たちが福祉を学ぶために花の里を訪れてくれました。

生徒たちは、鳳凰祭で歌った『流浪の民』を披露してくれました。パートごとに独唱する場面もあり、その迫力ある歌声に利用者みなさんは聞き入っていました。特に『信濃の国』を歌う時には、生徒たちが利用者さんのそばに寄り添い一緒に手拍子をしながら歌ってくれました。心あたたまる合唱に、多くの方が感動し涙を流す場面も見られました。



レクリエーションでは、玉落としゲームを行いました。利用者さんも生徒たちと一緒に布を引っ張りながら玉を落とすのに夢中になり、大きな歓声が上がりました。

今回の交流を通して「若い元気をもらえた」「いい刺激になった」と、利用者さんからうれしいお言葉をたくさんいただきました。福祉を学ぶ生徒たちにとっても、大変貴重な体験になりました。



**ご紹介!**

**私のまちのふくし**



小布施町の社会福祉に関する団体・法人等の活動や取り組みを紹介します。  
第2弾は特定非営利活動法人小布施町シニアの会ヒューマンヘリテージ小布施さんです。

特定非営利活動法人 小布施町シニアの会  
**ヒューマンヘリテージ小布施**

笑顔を引き出し  
個性を大切に  
安心できる暮らしを  
支えます





ヒューマンヘリテージ小布施は、認知症対応型のグループホームです。北岡地区の住宅地にあり、近くには由緒あるお寺の境内が広がり、木々に囲まれた静かで穏やかな環境です。現在は9名の利用者さんが、自然豊かな場所で四季折々の生活や行事を楽しんでいます。

介護相談や見学予約を随時受け付けています

どうぞお気軽にご相談ください



夏祭り



夏の風物詩でもあるすいか割り。おいしくいただきました。

～ 日常のひとこま ～

特別メニュー



お誕生日の食事はリクエストメニューのため、みなさん楽しみにしています。

小布施見にマラソン



ホームの前がコースとなっているため、ランナーのみなさんに熱い声援を送ります。また、ランナーのみなさんからたくさんの元気をいただきます。

【お問い合わせ】

特定非営利活動法人 小布施町シニアの会 ヒューマンヘリテージ小布施 電話：026-247-1070 住所：小布施町北岡 344

生活の困りごと・悩みごとは**まいさぼ**にご相談ください

秘密は固く守られますのでご安心ください

生活就労支援センター

**まいさぼ**では、さまざま  
な困りごとや悩みごと  
に対して包括的な支  
援を行います。

**生活就労支援センター** まいさぼ信州長野

場 所	長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所内
電 話	026-267-7088
相談受付	月～金曜日（祝日を除く） 9：30～17：00

**まいさぼ出張相談所** 町社協内

場 所	小布施町大字小布施 860-イ 千年樹の里 健康福祉センター内
電 話	026-242-6665
相談受付	月～金曜日（祝日を除く） 8：30～17：30

**年末年始休業のお知らせ**

地域福祉課（ボランティアセンター等） 桃源荘サロン 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）	12月28日（土）～1月5日（日）
小布施町デイサービスセンター	12月31日（火）～1月3日（金）
デイサービスセンター花の里	12月30日（月）～1月3日（金）
訪問介護事業所（ホームヘルパー）	休まず営業しています

発行者 社会福祉法人  
小布施町社会福祉協議会  
(小布施町健康福祉センター内)  
E-mail o-shakyo@stvnnet.home.ne.jp  
U R L http://obuse-shakyo.org/  
T E L 026-242-6665  
F A X 026-242-6696  
社協報“福ちゃん”は  
共同募金の配分金で発行されています