

さりげなく、ともに生きる！！
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。

2013年12月号 No.198

社協だより

発行人・渡邊末廣

編集・社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会

下諏訪ボラ連サミット

仲間と楽しむポスターづくり喫茶を開催しました

下諏訪町ボランティア連絡協議会（北川貴美会長）は、下諏訪ボラ連サミット「仲間と楽しむポスターづくり喫茶」を、9月21日（土）・10月5日（土）の2回にわたり開催しました。

グラフィックデザイナー富岡史棋さんと、アシスタントのグラフィックデザイナー加藤健太郎さんを講師に、活動を効果的に紹介するポスターづくりのアドバイスを受けながら、実際にポスターを作りました。



「仲間を集めたい」「活動を知ってほしい」など、何を伝えたいのかを明確にすることが大切です!!



今回作成しましたポスターは、
・歳末ささえあいバザー会場
（詳細は4ページをご覧ください。）
・伏見屋邸
（展示期間：12月下旬）
などで展示をします。
また、社協だよりでも掲載する予定です。
ぜひご覧ください。

❀ 介護予防について ❀

下諏訪町地域包括支援センター

いくつになっても、生き生きと元気に過ごしたい！と多くの方が考えています。

介護予防とは、健康寿命を延ばし、生き生きと充実した生活を送るための取り組みです。介護が必要にならないためには、「年のせいだから」「持病があるから」とあきらめずに、心と体の健康寿命を延ばせるように努めることが大切です。

平成25年度は、こんなことに取り組みました

- ★各公民館での健康教室
 - ★ウォーキング教室（八島温泉・秋のお散歩会、6月・9月）
 - ★いきいき元気健康教室（7月・10月）
 - ★介護予防講演会（10月）
- など

年齢を重ねるにつれて活動量が減ると、筋力が衰えたり、関節が固くなったりします。また、食欲が落ち、栄養不足になって体力が落ち、気力・意欲がわかなくなることがあります。その結果、さらに、身体を動かしづらくなり、活動量が低下するようになります。そんな負のスパイラルに陥らない為のきっかけ作りに、是非お越しください。

❀ウォーキング教室❀

健康教室の拡大版として、6/28に初夏の七島八島、9/30には春宮～秋宮～春宮と、4km（短縮コースあり）の道を歩きました。健康運動指導士茂澄先生の講習もありました。毎年楽しみにしてくださっている方も多く、大勢ご参加いただきました。



❀いきいき元気健康教室❀

7月は、社協の中村・清道の二人の介護予防運動指導員を講師に「しもすわ健康体操」

10月は、身心健康づくり研究所代表 羽深 靖則先生「膝や腰が痛む時の対処法教えます～笑顔で健康麗人」の2回の講座を下諏訪体育館で開催しました。

ご質問・お問い合わせは 下諏訪町地域包括支援センター（電話 26-3377）まで

あたたかなご厚志ありがとうございました。

遺志金

9月

故 岩村 キヨ 様	寄付	岩村 茂孝 様
故 山田 孝吉 様	寄付	山田 弘 様
故 高橋 秀子 様	寄付	高橋 勝巳 様
故 鮎澤 守 様	寄付	鮎澤 保 様
故 富永 五三 様	寄付	富永 学 様
故 鎌倉 儀光 様	寄付	鎌倉 正一 様
故 小口 浩子 様	寄付	小口 鐵郎 様
故 林 八重子 様	寄付	林 忠晴 様
故 長田 正人 様	寄付	有賀 政彦 様
故 今井 邦夫 様	寄付	今井 栄治 様
故 森岡 寛一 様	寄付	森岡 直之 様

10月

故 林 徳次郎 様	寄付	林 紀彦 様
故 細田 正美 様	寄付	細田 義春 様
故 小林 万作 様	寄付	小林 昭夫 様
故 原 勇 様	寄付	原 清幸 様
故 長岡 良雄 様	寄付	長岡 秀人 様

一般寄付金

あけぼの会 様
諏訪の野鳥グループ 様

物品寄付

匿名 様 日用品他
府坂 幹雄 様 マッサージチェア
細田 義春 様 介護用品
匿名 様 カセットコンロ一式
高橋工務店(園高橋) 様 タオル、衣類多数
諏訪たばこ販売協同組合
下諏訪支部女性部 様 タオル、石けん他多数

古切手の収集に
ご協力ありがとうございます。

中谷 富江 様

船坂 嘉代子 様

下諏訪向陽高等学校

ボランティア同好会 様

諏訪たばこ販売協同組合

下諏訪支部女性部 様

アルミ缶・

ペットボトルのキャップ収集

ご協力ありがとうございます。

清水 朝子 様 柳沢 みどり 様

宮田 輝男 様 酒井 良雄 様

林 明男 様 河西 進 様

玉川 キミエ 様 五明 勝 様

湯田 トシコ 様 山田 隆巳 様

高木 みわ子 様 花岡 茂 様

小松 謙雄 様 増田 綾子 様

増沢 君子 様 野沢 由利子 様

田中 禮子 様 北原 助雄 様

中村 慎一 様 山田 みよ子 様

山崎 里 様 濱 典子 様

宮坂 広昭 様 新津 シゲ 様

白川 七海 様

ホテル山王閣 様

グレイスフル下諏訪 様

からだの美容室サロンNacchi 様

遊泉ハウス児湯 様

下諏訪南小学校児童福祉委員会 様

長野県花田養護学校 様

下諏訪町役場 様

下諏訪町社会福祉協議会・下諏訪町ボランティア連絡協議会 共催

「歳末地域ささえあい事業」ご協力よろしくお願いします!!

〈歳末ささえあい街頭募金運動〉

実施日：平成25年12月3日(火)・4日(水)

実施場所：イオン諏訪店・西友下諏訪店・
ビック1岡谷店

〈歳末ささえあいバザー〉

実施日：平成25年12月10日(火)～12日(木)

実施場所：下諏訪町老人福祉センター

募金・バザー売上金は、台風26号土石流災害被災地・
東京都大島町へ義援金として送らせていただきます。



昨年のバザーの様子

ご利用をお待ちしています!!

福祉車貸し出しサービス

(車いすが乗せられる車のレンタカーサービスです)

通院・買い物・行楽等、様々な目的でご利用いただけます。家族等で運転可能な方が対象です。車の使用方法是、貸出時にご説明します。

ぜひ、ご利用ください。



車種：ダイハツ アトレーワゴン (4WD AT)

利用できる人：町内に居住する、車いす利用者で、家族等で運転が可能な人等

利用料金：5 km未満200円で、5 km増すごとに200円を加算します。

例：30km 1,400円 63km 2,600円

※利用するには、事前に申請及び予約が必要です。

下記へご連絡をお願いします。

利用申込先：社協・生活応援センター TEL 27-8886



福祉有償運送サービス

車いす等を利用されている方の通院、買い物、外出のお手伝いをします。

こちらは、移送サービス運転者講習を受講した社協職員が運転をします。



利用できる人：町内に居住する、車いす利用者等

利用料金：下諏訪町内 1回440円 下諏訪町外 1 kmごと50円加算

(例) 下諏訪町内 → 諏訪赤十字病院 料金590円 [440円 + (50円 × 3 km)]
(下諏訪町と諏訪市の境から約3 km)

下諏訪町内 → 諏訪湖畔病院 料金540円 [440円 + (50円 × 2 km)]
(下諏訪町と岡谷市の境から約2 km)

※利用するには、事前に申請及び予約が必要です。下記へご連絡をお願いします。

利用申込先：福祉・有償運送サービス TEL 27-1703