

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2月号 No.188

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

とどけ!しもすわのあつたがい気持ち!!

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

歳末地域ささえあい事業

街頭募金運動 バザー もちつき会

イオン諏訪店様・西友下諏訪店様・ビック1岡谷店様
募金活動場所をご提供くださり、ありがとうございます。



大勢の皆様、ご協力、誠にありがとうございました!

街頭募金・バザー・もちつき会で、総額467,961円の善意が寄せられました。

皆様のお気持ちとともに、南三陸町社会福祉協議会に送り、仮設住宅の皆様にも、暖かいポアシートを贈らせていただきました。

御礼状

この度は本会に對しまして、心温まる支援を頂戴いたし、誠にありがとうございました。

未曾有の大震災から一年以上を経過し、誰もが従来の生活を取り戻す努力と苦難を乗り越え日々を過ごしております。

しかし、こうして私たちが生活できるのも、全国の皆様のおの長い温かいご支援が支えてあり、感謝に堪えません。

今度も、南三陸町の再出発を目指し、社会福祉協議会としての役割と使命を認識し前進する所存でございますので、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成二十四年十二月吉日

社会福祉法人 南三陸町社会福祉協議会

会長 阿部 東 大



赤い羽根

共同募金運動

皆様からご協力をいただきました、あたたかな善意3,508,746円を、長野県共同募金会へ納入させていただきました。

ご協力ありがとうございました。



～ 赤い羽根共同募金は… ～

皆様からの募金は、長野県共同募金会へ全額送金して、約6割が地域配分（下諏訪町分）として身近な福祉事業に、また約4割は広域配分（県全体分）として長野県の福祉事業に役立てられます。

下諏訪町社会福祉協議会

訪問入浴事業所



訪問入浴って??

専任スタッフが3人（介護員・看護師）でお伺いします。
ご自宅に2畳ほどのスペースがあれば安心してご入浴いただけます。
ぜひご利用ください。
介護度の高い方、医療の措置が必要な方、ご相談ください。

利用料金：

介護保険利用時 1,250円

下諏訪町社会福祉協議会 訪問入浴事業所

TEL 28-8292 管理者：本城 絵美



〈お風呂の温度と体の関係〉

ひとくちにお風呂と言っても、入る方によって熱い湯が好みの方、ぬるい湯が好みの方と様々だと思えます。
では、お風呂のお湯の温度で、私たちの体はどの様に働くのでしょうか？

熱い湯（42℃以上）

ぬるめの湯

速い	←	心臓	⇒	ゆっくり
縮む	←	血管	⇒	広がる
上昇	←	血圧	⇒	下降
働き弱まる	←	胃腸	⇒	よく働く



熱いお湯に入ると、心臓が活発に働きます。血管が収縮するので、血圧が上がります。短時間入浴が好ましいといわれています。

ぬるいお湯に入ると、心臓の働きが緩やかになり、血管が拡張するので、血圧下がります。ゆっくり入浴するのに適しています。

また・ぬるめのお風呂は胃腸の働きが良くなりますので、便秘気味の方はぬるめのお風呂に入るのも良いかと思えます。

たまには、お湯の温度を工夫して入浴されてみてはいかがでしょうか？

「ふれあい・いきいきサロン交流会」が開催されました!!



12月19日（水）ホテル山王閣で、町内のふれあい・いきいきサロン参加者及び運営ボランティア99名が集まり、交流会が開催されました。

ボランティアさんの「一度、みんなで集まりたいね!!」の一言から、今回の開催になりました。

「諏訪響太鼓」の演奏・「フラの会 ロコ」のダンス、参加者みんなで輪になっての踊りなど、大いに盛り上がりました。

ボランティアコーナー



ボランティアさんを募集しています!!

にこにこ昼食会

社会福祉協議会では、「にこにこ昼食会」など、社協事業をお手伝いいただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、社協生活応援センター TEL 27-8886 担当：中村 まで

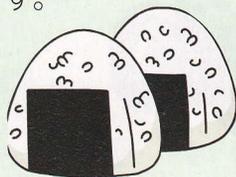
1人暮らしだと、一日2食になりがちではないですか？

「にこにこ昼食会」って？

お一人暮らしのご高齢の方や高齢者世帯などを対象に実施しています。

みんなで楽しく会食をすることで、自立した食生活を営むこと、仲間づくりや孤独感の解消などを目的に、町内14会場で実施されています。

（会場によって異なりますが、月1回～4回の活動になります。）



《にこにこ昼食会ボランティアさんの活動》

- 10:45 公民館へ
お味噌汁を作る。(材料費は社協支給)
- 11:20 配達されてくる「おかず」受け取り
- 11:30 昼食会
参加者の皆様と世間話をしながら、楽しく会食
- 13:00 閉会
片付け後、終了



現在活躍されている、先輩ボランティアさんから

昼食会の度、「大勢で食べるお味噌汁はうまいねえ」と参加者の皆様がおっしゃってくださいます。作る私も、一品でも多く色々な具を入れたいと、楽しんで作っています。昔話など、皆さん喜んで話され、大声で笑っています。今後も健康に気をつけながら、頑張りたいと思います。（萩倉会場ボランティア 小河原 婦美子）