

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4月号 No.190

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

活力ある町・思いやりのある町づくりは、私たちボランティアから!!
ボランティア活動から、地域に支えあい・助けあいの絆を!!

下諏訪町ボランティア連絡協議会 総会・研修会が開催されました



研修会では、JA新ふくしまのお二人を講師に招き、福島の現状や「バスタオルで作る防災ずきん」についてご講演いただきました。

平成25年度 下諏訪町ボランティア連絡協議会 事業目標（方針）

- ・地域の支え合いて、子どもからお年寄りまで、誰もが安心して暮らせる町づくり。
- ・今、自分にできることは何か、人の役に立ち、喜んでもらえる、又、自分も楽しい気持ちになれる、そんなボランティア活動を進めていく。
- ・「誰かに頼まれたから」「みんながしているから」だけではなく、主体的に支え合い・助け合いの環を広げていく。
- ・ボランティア活動を何のために始めたのか。あの頃の気持ちを振り返るとともに、ボランティア活動の意義・楽しさを多くの人に知ってもらい、新しいボランティア仲間づくりを進めていく。
- ・あの震災を忘れずに、被災地を温かく見守り、息の長い継続的な支援を続けていく。

ボランティア保険のご案内

ボランティア活動は、個人の自主的・主体的な活動ですので、その責任も個人が負うことになります。万が一の事故に備えて、「ボランティア保険」を掛けておくことで、損害や賠償の一部を金銭的に補うことができます。加入受付は、社会福祉協議会で随時行っています。

※ボランティア保険は、年度ごとの掛け捨てになっています。前年度ご加入いただいた方も、今年度改めてご加入いただく必要があります。（※昨年度と料金を変更していますので、ご注意ください。）

〈ボランティア活動保険〉

掛け金… 基本Aプラン：300円 基本Bプラン：450円

天災（地震・噴火・津波補償）Aプラン：460円 天災Bプラン：690円

補償期間… 毎年4月1日～翌年3月31日まで（途中加入は加入翌日から年度末まで）



お問い合わせ：社協・生活応援センター TEL 27-8886

認知症予防教室

参加者募集中!!

食の自立事業「知^し得^{とく}生活」

65歳以上の皆様へ

イキイキと元気に生活を送るために、知っ得生活の教室に参加して、食生活や運動について一緒に学び、脳の活性化を図りませんか??

場 所：諏訪湖畔病院（調理実習のみ下諏訪総合文化センター）

時 間：午後1時30分～午後3時30分
（調理実習日は午前10時30分～）

曜 日：毎週火曜日

回 数：全8回

定 員：各20名

送 迎：有り



☆日 程☆

① 6/4～7/23（毎週火曜日）

対象：6，7，8，9区

② 8/6～9/24（毎週火曜日）

対象：2，4，5，10区

③ 10/8～11/26（毎週火曜日）

対象：1，3区

【内 容】

- ・家でも簡単に出来ちゃう調理実習!!
- ・栄養を学んで健康を見直そう!!
- ・つまづきや転倒を予防するには!?
- ・頭を使って脳の活性化!!

他にもあります★

皆で楽しみながら色々知って得しましょう♪

申し込みの締め切りは5月10日です。

* **先着20名!** 定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

↓申し込みはこちら↓

下諏訪町地域包括支援センター（社会福祉協議会内）

受付時間 9：00～17：00（土日祝日除く）

26-3377



あたたかなご厚志ありがとうございました。

遺志金

1月

故 太田 基江 様 寄付 太田 正基 様
 故 松崎 百子 様 寄付 松崎 秀樹 様
 故 後藤 武久 様 寄付 後藤 泰弘 様
 故 小口 敏子 様 寄付 小口 宏治 様
 故 藤原 政子 様 寄付 藤原 義光 様
 故 林 孝恵 様 寄付 林 明 様
 故 小島 幸恵 様 寄付 小島 善広 様
 故 河西 敏男 様 寄付 河西 巧智 様
 故 笠原 澄子 様 寄付 笠原 幸久 様
 故 小尾 正道 様 寄付 小尾 高太 様
 故 白川 重春 様 寄付 白川 智子 様
 故 伊東 才治 様 寄付 伊東 邦男 様
 故 篠原 茂子 様 寄付 篠原 邦男 様

2月

故 小澤 翼 様 寄付 小澤 芳文 様
 故 早出 千代子 様 寄付 早出 正利 様
 故 酒 ふみ 様 寄付 酒 和彦 様
 故 堀内 孝子 様 寄付 堀内 照 様
 故 武井 勝子 様 寄付 武井 真由美 様

物品寄付

今井 高市 様 お米七十五kg
 長田 しみ子 様 収納ケース
 医 名 様 アクリルタワシ
 医 名 様 座布団、タオル多数
 医 名 様 タオル多数
 上野 かをり 様 介護用品多数
 医 名 様 ポータブルトイレ

ポリオワクチン
約377人分になります。

キャップ回収累計個数

307,640コ

平成25年3月現在

キャップは、社会福祉協議会と老人福祉センターで、回収しています。回収後、「エコキャップ推進協会」へ送り、換金の後、「世界の子どもにワクチンを日本委員会」へ寄付されます。

アルミ缶・ペットボトルキャップ収集
ご協力ありがとうございます。

長谷 敦子 様 演 典子 様
 保科 けさ江 様 中村 慎一 様
 増田 綾子 様 中村 喜美子 様
 高木 みわ子 様 河西 宏 様
 北原 助雄 様 河西 進 様
 湯田 トシコ 様 武井 明人 様
 増沢 君子 様 高木 史典 様
 山崎 政治 様 山田 隆巳 様
 遠藤 直一 様 長井 上しの 様
 小池 弘 様 中島 きさ 様
 小湯の上有志 様 仲町 匿名 様
 ホテル山王閣 様 あげぼの会 様
 第一生命 諏訪 オフィス 様 下諏訪 体育館 様

いつもボランティアありがとうございます!!



現在、定期的にボランティアグループ「下の原野蒜の会」の皆様をお願いをして、いらなくなった布で清拭布を作っていただいています。

おかげさまで、社会福祉協議会の訪問介護事業所で重宝しています。

その他にも、社会福祉協議会の事業は、多くのボランティアさんに支えられ、ともに協力し合って運営されています。

地元の公民館で、仲間と一緒に楽しく介護予防!!

社協・健康教室

にお出かけください!!

椅子の座り方を一工夫して、
筋力を維持・向上しませんか?

「動くのがおっくう」「雨や寒い日には運動できない」などズクをなくすと、運動不足・足などの筋力低下・閉じこもり・転倒などを招く原因となります。

今回は、椅子を使って、下肢筋力や体幹筋力の向上を考えた教室になっています。

体力に自信の無い方や、普段運動をしていない方でも気軽にできる内容ですので、ぜひご参加ください。



4月の講座

「座るじやんから
ちんぷんちんぷん」

講師 健康運動指導士 茂澄 修先生

昨年度に引き続き、ゴムバンド体操教室も各会場で引き続き開催していきます。また、今後の健康講座の予定は、社協だよりにて都度お知らせさせていただきます。ぜひご参加ください。

4月 教室開催日カレンダー

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

直接、会場へおこしください!

| 日 | 曜日 | ゴムバンド体操 | 健康講座 | 日 | 曜日 | ゴムバンド体操 | 健康講座 |
|----|----|---------|-------|----|----|---------|--------|
| 1 | 月 | 星が丘公会所 | | 16 | 火 | | 富部公民館 |
| 2 | 火 | 富部公民館 | | 17 | 水 | | |
| 3 | 水 | 菅野町会館 | | 18 | 木 | 萩倉公民館 | |
| 4 | 木 | | 萩倉公民館 | 19 | 金 | | 菅野町会館 |
| 5 | 金 | | 赤砂公会所 | 20 | 土 | | |
| 6 | 土 | | | 21 | 日 | | |
| 7 | 日 | | | 22 | 月 | 高木公民館 | |
| 8 | 月 | 平和館 | 高木公民館 | 23 | 火 | | 社東明公民館 |
| 9 | 火 | 社東町公民館 | | 24 | 水 | | 星が丘公会所 |
| 10 | 水 | | 明新館 | 25 | 木 | 四王公会所 | |
| 11 | 木 | | 四王公会所 | 26 | 金 | 清水町公会所 | |
| 12 | 金 | | | 27 | 土 | | |
| 13 | 土 | | | 28 | 日 | | |
| 14 | 日 | | | 29 | 月 | | |
| 15 | 月 | 明新館 | | 30 | 火 | | |

事前のお申し込みはおりません

