

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。



2014年1月号 No.199

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

新年あけまして
おめでとうございいます

皆さんは、心身ともに健康（元氣）で新年を迎えることができましたでしょうか。

長野県は、平均寿命では全国一ですが、健康寿命はまだまだです。健康寿命でも全国で一番とされるように一人ひとりが健康づくりの心がけていければと思います。団塊の皆さんが前期高齢者となり、今後ますます少子超高齢社会へと進みます。独り暮らし高齢者や高齢者夫婦の世帯が増加していますが、自分を管理し健康維持のために一つでも自信を持って実行していくことが大切だと思います。

現在、障害を持つ皆さんへの支援が変わってきています。社協としても、できる限り情報を発信していきます。常に新しい情報を得ていただき、確実に支援を受けていただきたいと思います。

高齢者支援の柱の一つである介護保険制度が、平成27年度から大きく変わることが予想されます。今回の改正では、地方自治体で実

施する地域支援事業の増加が検討されています。これからの方向性に注視していただき、支援や介護を必要とする際にはご相談いただきたいと思えます。

近年は、地震、台風やゲリラ豪雨による災害が増加しています。

自分の命をどのようにしたら守ることができるのか。また近隣が協力して、災害弱者の皆さんの命を守る手助けをどのようにしたらできるのか、皆さんがそれぞれ考え、訓練等に参加して実践を繰り返して確認していくことが大切です。災害時等で支えとなるのが近所や友達の力です。オリンピック招致では「おもてなし」が大きな力となりましたが、私たちは、「おたがいさま」この気持ちを大切にしたいの生活が必要と考えます。

社協では、各種介護保険事業、居宅障害福祉サービス事業の実施や福祉総合相談所の開設、介護予防事業としては、にこにこ昼食会、みにみにでいさーびす、健康教室

等、様々な事業を実施しています。ぜひご利用ください。またボランティア活動の推進も大きな役割であり、地域の皆さんと協働しながら進めています。

諏訪広域連合と町からの委託事業として、下諏訪町地域包括支援センターの運営を行っております。高齢者の介護や健康、権利擁護に関することなど、高齢者が暮らしやすい地域づくりのため、事業を実施しています。健康教室、講演会などを開催の際には、ぜひご参加ください。

また、町から老人福祉センターの指定管理を受けて運営をしています。仲間づくりや趣味の会等にご活用ください。

今年度も社会福祉協議会の各種事業をご利用いただきますようお願いいたしますとともに、皆様方のご多幸をご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。



下諏訪町社会福祉協議会
会長 渡邊末廣

お出かけください!!



身近な地域に忍び寄る悪徳商法!!

1月の講座

ど近所パワーで撃退!?

悪質な訪問販売や母さん助けて詐欺（オレオレ詐欺）、催眠商法やマルチ商法など、私たちの身近な地域にも悪徳商法の手が忍び寄っています。

悪徳商法の被害に遭わないためには、ご近所同士の見守りが大切です。

地域包括支援センター職員の寸劇などを交えながら、地域のつながりについて、みんなで考えてみませんか。



講師 下諏訪町地域包括支援センター

「地域のつながりが大切」
「悪徳商法編」

1月 教室開催日カレンダー

ゴムバンド体操教室も各会場で開催しています。こちらもぜひご参加ください。

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

参加対象者：町内在住の65歳以上の方ならどなたでも

合同教室となっている会場があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日	曜日	ゴムバンド体操	講座「地域のつながり」	日	曜日	ゴムバンド体操	講座「地域のつながり」
1	水			16	木	萩倉公会所	
2	木			17	金		菅野町会館
3	金			18	土		
4	土			19	日		
5	日			20	月	明新館	
6	月	星が丘公会所		21	火		富部公民館
7	火	富部公民館(徳野町会館と合同)		22	水		星が丘公会所
8	水		明新館(萩倉会館と合同)	23	木	四王公会所	
9	木		四王公会所(萩野会館と合同)	24	金	清水町公会所	
10	金			25	土		
11	土			26	日		
12	日			27	月	高木公民館	
13	月	平和館	高木公民館	28	火		社東町公民館
14	火	社東町公民館		29	水		
15	水			30	木		
				31	金		

事前のお申し込みはおりません

〈お問い合わせ〉 社協・生活応援センター TEL 27-8886

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

心身をリフレッシュ!!

「リラックス気功」を楽しみませんか

簡単な功法を取り入れながら、まずは心身をゆるめ、リラックスして「気」を感じ、楽しむことのできるカラダをつくるのが目的です。

ゆったり気持ちよく、どなたでもわかりやすい優しい動きですので、お気軽にご参加ください。



2月の講座

「気功で、コロナとカラダに癒しと健康を」

講師 日本気功協会
天野 美恵子 先生

2月 教室開催日カレンダー

ゴムバンド体操教室も各会場で開催しています。こちらもぜひご参加ください。

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

参加対象者：町内在住の65歳以上の方ならどなたでも

直接、会場へお申し込みください

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

事前のお申し込みはおりません

〈お問い合わせ〉
社協・生活応援センター TEL 27-8886

平成24年度 町内各校の福祉教育活動（一部抜粋）をご紹介します。

平成24年度

社会福祉普及校指定事業報告書

No. 2

学校名	下諏訪社中学校
-----	---------

報告書No.1の中で、特に力を入れて取り組んだ内容をひとつ選んで
 ・事業の詳細な内容 ・先生生徒の感想 等を記入 ※内容の分かる写真を添付

○花田養護学校との交流

総合的な学習の時間では、生徒による企画・運営で、1年生から3年生まで学年を越えたグループを中心に、花田養護学校の生徒との交流を行った。合計3回の交流を行い、社中学校の生徒が考えたゲームを楽しむなどの活動を通し、養護学校の生徒を意識した活動を行うことができた。



※生徒の感想

私は2年生の時、花田養護学校と何回か交流を行いました。花田養護学校には、足が不自由な子や言葉がうまく伝えられない子がいました。私が交流した子達はみんな私と同じ中学生でした。実際に交流を行う前日にペアの友だちとどんなことをして遊ぶのか計画を立てました。花田養護学校の生徒は、私たちと同じように立って遊ぶことが出来ません。そのようなことを配慮して、より楽しく遊ぶことが出来るようにたくさんの工夫を重ねました。

当日、花田養護学校に行ってみると、私たちより元気があってビックリしました。初めて行ったときはペアのことで自己紹介をしながら仲を深めました。2回目の交流からは私たちが計画を立てたゲームなどを行いました。私のグループで好評だったのは「魚釣りゲーム」でした。手作りのお魚にクリップをつけて磁石で釣る、というゲームです。他にもいろいろなことをやりましたが、どんなことにも「笑顔」が必ずありました。私は、そんな「笑顔」を見て「素敵だな」と思いました。

私は最近、バスケの試合でケガをしてしまい、松葉杖がないと歩けない状態になってしまいました。いつも通りの生活が出来ず嫌になったこともあり、涙が溢れそうになったこともあり、そんなとき花田養護学校の子達を思い出しました。どんなに辛いときも私たちに最高の笑顔を見せてくれたあの子達の笑顔。もし、私が花田養護学校と交流をしていなかったら、頑張るという気持ちを持てなかったかも知れません。花田養護学校との交流は、ただ仲良く遊ぶだけではなく、私たちに勇気や希望を与えてくれる大きな存在になっています。

平成24年度 社会福祉普及校指定事業報告書 No.2

学 校 名	下 諏 訪 向 陽 高 等 学 校
-------	-------------------

報告書No.1の中で、特に力を入れて取り組んだ内容を一つ選んでいただき、

・事業の詳細な内容 ・先生、生徒及び児童などの感想 などをご記入ください。

※ 内容のわかる写真の添付をお願いします。

(記載いただきました内容は、福祉教育の啓発・啓蒙を目的に、社協だよりに掲載していきます。)



*力を入れて取り組んだ内容：老人福祉施設への訪問（カーサ・デ・ソル諏訪湖）

*詳細な内容：放課後に訪問し傾聴ボランティア、夏祭り・運動会・クリスマス会への参加等

*生徒の感想：認知症など様々な病気の方がいると聞いて、始めて訪問する時はとても緊張し、不安で一杯でしたが、実際お話ししてみるとそんな不安は全く不要で、そういった病気への先入観がなくなりました。

ボランティアスタッフとしてお手伝いに行ったのに、「来てくれてありがとう」とおばあちゃんが手を握って泣いてくれて、逆に来て良かったと自分の方がたくさんものを与えてもらいました。

私はこのような老人福祉施設へ訪問したのは初めてだったので、スタッフさんからこの人にはこうすればいいという対応などを教えていただき、これからの進路（保育や介護福祉系希望）に役立つことをたくさん学ぶことができました。今後にかかしていきたいと思っています。

学校名	花田養護学校
-----	--------

報告書No.1の中で、特に力を入れて取り組んだ内容を一つ選んでいただき、

・事業の詳細な内容 ・先生、生徒及び児童などの感想 などをご記入ください。

※ **内容のわかる写真の添付をお願いします。**

(記載いただきました内容は、福祉教育の啓発・啓蒙を目的に、社協だよりに掲載していきます。)

各部署と、全校としていろいろなかたちで交流活動が行われました。交流活動を通して、「お互いを知る」、「お互いの世界を広げる」、「一緒に何かをして楽しいと感じる」そんな姿がたくさん見られました。



小学部では、一緒に輪になって座って手あそびをしたり、北小の子どもたちの紙しばいや歌の発表を一緒にして楽しみました。



中学部では 体育館に集まって 歓迎の会をしたり、教室で一緒にものづくりをしたりして楽しみました。



高等部は、東高校の皆さんと一緒に体を動かしたりゲームをしたりしながら角刈れ合いました。

寄稿

知ってほしい

わが愛しの い せい じん 偉星人

その85

ふみきり

我が家の偉星人、チュン太は小学4年生です。これまで苦手なサイレンの音や電話の音、等々を克服してきました。でも、まだ苦手なものがあります。それは…歩いて登下校する時に必ず通らなくてはならない電車の「踏切」です。

一年生の頃からどお——うしても克服できず、いつも慌てて耳をふさぎながら、前も見ずに（危ないですよ）踏切を渡っていました。雨の日には傘をさしながら。またある時には叫びながら、または怖くて泣きながら。前方から乗用車が来ることだってあります。とにかく危ないので、母親の私がいつも付き添って見送りしていました。

いったい踏切の何が怖いのかというと…それは、あの いつ突然鳴り出すのかわからない大きな音。その鳴る瞬間だけが怖いようです。だから鳴ってしまえば、もう怖くないのです。ニコニコしながら「あずさだ！貨物列車だ！」と言って手をふっています。

つい先日、いつものように踏切前で慌てて走り出すチュン太を見送っていたら、偶然に通りがかった近所の御婦人が「あら何年生？いいわね、子育てしていると大変だけど後で思い出すと楽しい時期なのよ」と話しかけてきてくださいました。きっと子育てが終わった世代の方なのでしょう。私は、子育てを楽しんでいること、息子にハンディキャップがあり、踏切が危険なので、毎朝踏切まで見送りしていることを話しました。

その御婦人は「ああ、突然に鳴る音が苦手なのね…じゃあ、雷の音も大変だったでしょう」とおっしゃいました。そうなんです。この夏は雷が多かった！花火大会の日のはげしい雷でチュン太はパニックになり30分泣き叫びました。自然現象なので、こればかりは誰にもどうにもできません。

それからチュン太はテレビの天気予報をこまかくチェックするようになりました。注意報・警報が出ているかどうか、日に何度も確認しています。

今回の会話で私が嬉しく思ったことは、その御婦人が「踏切の音を怖がる子→突然の音が苦手→雷の音もきっと怖いのでは？」と、すぐに連想してくださったことです。その他者への理解力、想像力は、母親である私にも日々要求されます。チュン太に無理をさせて「もっと気づいてあげればよかった」と反省することもしょっちゅうです。

日頃、介護をされている方や、もしかしたら部下を持つ方にも、他者への理解力・想像力を磨くことが必要ではないでしょうか。

これが磨かれると「苦手なことを克服しよう」という課題がある時、とんちんかんな目標を掲げずに済みますし、何より本人が自信をなくすようなこともないでしょう。

チュン太は現在、踏切を通る時だけ防音のヘッドホンをつけるようになりました。私の見送りももう必要なくなりつつあります。

これからも地域の方に見守っていただきながら育っていったら…と、思います。

※編集にあたり、加筆・修正しております。



(下藤訪地区障害を持つ親の会 会員)

ささえあいの輪 ボランティアの輪

町内ボランティア団体の活動をご紹介します。



四王ボランティアの会

10月27日、四王公会所で、茶話会を開きました。会員手作りの料理を味わいながら、手品や踊りなどの催し物をみんなで楽しみました。



野蒜の会

定期的に、社協の介護サービスで使用する清拭布を作っていただいています。

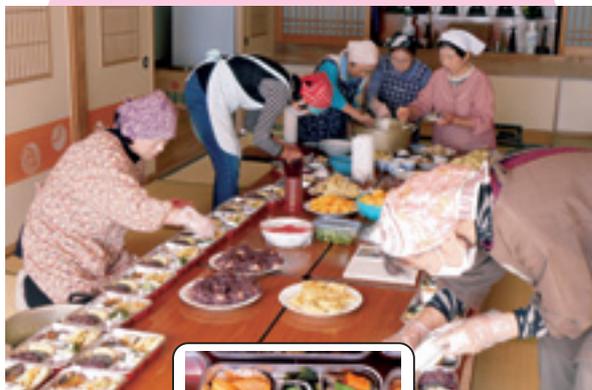


第2区地区災害ボランティア会

10月31日、災害時への備え、意識の向上のため、普通救命講習会を開催しました。

武居さくら会

11月5日（火）、配食サービスを行い、37人にお弁当を配りました。



7種類も
入って



ポリユーム
満点です!!



清水町あすなろ会

11月15日、清水町公会所で、茶話会を開催しました。社協職員の脳トレ体操や会員お手製のお料理を楽しみました。

ボランティア活動の情報をお寄せください。

社協だよりでは、随時、地域で行われているボランティア活動の様子を掲載していきます。

ボランティアグループ会員募集や活動内容紹介、イベント情報など、ぜひ下記へお寄せください。

社協・生活応援センター TEL 27-8886
FAX 27-0890