

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10月号 No.208

# 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

平成26年度

## 諏訪郡社会福祉大会が開催されました



主催：下諏訪町社会福祉協議会、富士見町社会福祉協議会、原村社会福祉協議会

日時：平成26年8月28日（木） 会場：富士見町「JA会館ふじみ」

平成26年度の諏訪郡社会福祉大会が、富士見町で多くの皆様にご参加いただき開催されました。その席において、下諏訪町では3人、2団体、諏訪郡全体では20人、5団体の、地域福祉の向上に貢献された方々に表彰状が授与されました。



北原 民雄 様



富部にここにご昼食会ボランティア 様



フレンドスマイル 様

下諏訪町社会福祉功労者被表彰者（敬称略・順不同）

表彰規定第二条第三号該当

（病人の介護等において、善行美徳の行為があり、模範と認められる者）

小田切 とし子 様 北原 民雄 様

表彰規定第二条第六号該当

（社会福祉事業のボランティア、またはボランティアグループ

として概ね十年以上率先して活動を行い、業績が顕著な者）

富部にここにご昼食会ボランティア 様 フレンドスマイル 様

表彰規定第二条第七号該当

（社協役員で、在籍期間が役員七年以上、職員十年以上で、功労のあった者）

木村由美子 様

# 二次予防教室：口腔教室参加者募集

## 二次予防教室とは?!

介護が必要な状態になることを予防するための教室です。活動的で生きがいのある人生を送ることができるよう各事業所スタッフが様々な運動や創作活動等を準備してお待ちしています。

## 口腔教室参加者募集

今年度は、6箇所の事業所にご協力いただいて8月から教室が始まっています。

その中で、口腔を主に学ぶ教室は、全6回と特殊な教室になっており、これから募集となります!!

- 【対象】 平成26年度のチェックリストの結果が「**予防をお勧めします**」と記載されていた方。  
【日程】 12月～2月 水曜日（隔週） 全6回 【時間】 14時00分～15時00分  
【場所】 トレーニングセンター湯けむり（岡谷市） 【定員】 7人×2グループ（計14人）  
【送迎】 あり 【スタッフ】 歯科衛生士・健康運動指導士  
【内容】 口腔講座、軽い運動

### <昨年の口腔教室参加者の声>

- ・歯の磨き方等、日常のことが「目からうろこ」でした。
- ・口腔の大切さが講義で大変よく分かりました。
- ・口腔の清潔、不潔が健康に影響を及ぼすことが良く理解でき、大変参考になりました。



↓申し込みはこちら↓

下諏訪町地域包括支援センター **26-3377**（土日祝日除く 9時00分～17時00分）

## 【講演会のお知らせ】

### ★知って安心 成年後見制度・遺言書について★

先着80人!!（予約不可）

- 講 師 五味法律事務所 五味弘行 弁護士（下諏訪町社会福祉協議会 顧問弁護士）  
場 所 下諏訪総合文化センター 2階 集会室  
日 時 10月29日（水）13時30分～16時00分  
参加費 無料

#### 【問い合わせ先】

下諏訪町地域包括支援センター 電話26-3377 FAX 26-3322  
受付時間 平日9時00分～17時00分（土・日・祝日休み）

## 下諏訪町地域包括支援センター

# 食の自立事業『<sup>し</sup>知<sup>とく</sup>得生活(食事と運動)』

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ませんか??

内 容：栄養の講義・軽い運動・調理実習2回

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：13時30分～15時30分(調理実習日は10時30分～)

曜 日：毎週火曜日 回 数：全8回

定 員：20人 送 迎：有り



\*第1グループの教室が終了し、9月から第2グループの教室が始まりました。

### 【第1グループ参加者の声】

- ・栄養講座を受講してからの調理実習(今回実施したような自分たちで献立を立てる)、調味料の量などを意識する良い機会だと思います。
- ・ストレッチは家のどこの場所でも手軽に実行できるので、心がけたいと思います。
- ・脳トレを家でもやってみようと思います。
- ・仲間作りなど大変良かったです。

### 【第3グループ】 平成27年2月3日～3月24日(毎週火曜日)

\*平成26年度はこの第3グループで終了となります。皆さん、ぜひふるってご参加ください。

**\*先着20人!** 定員になり次第締め切らせていただきます。

(平成26年度の第1グループ・第2グループに一度参加している方はご遠慮ください。)

締切：12月12日(金)

↓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時00分～17時00分(土日祝日除く)

電話 26-3377

## 10月・11月・12月健康講座「笑いは体操!! 誰でもできる健康法!!」

講師：ラフターヨガティーチャー  
池田 信子さん

「笑いヨガ」は難しいポーズはなく、手拍子、かけ声、深呼吸、そして笑いで構成されています。笑うと「ストレス解消」「免疫力向上」「血行がよくなる」などの効果が期待できます。



## 10月・11月・12月健康講座「歌って 奏でて 動いて 笑おう」

講師：久保田音楽教室主催  
久保田 みすずさん

懐かしいあの歌この歌、脳のトレーニングに最適な音楽、または楽器を使って、カラダとアタマの健康づくりしませんか。



## 10月・11月・12月健康講座「プリザーブドフラワーアレンジメント教室」

講師：アンブラスフラワーデザインスクール  
参加費：1,000円（材料費）  
※当日、受付で集めます

11月は、プリザーブドフラワーアレンジメント教室を開催します。講師が親切にお教えします。お気軽にご参加ください。

プリザーブドフラワーは、生花に特殊加工を施してあり、水なしで、長期間鮮やかな色を楽しめます。



今回作成する作品です

## 毎月開催 介護予防教室

講師：社協職員（介護予防運動指導員）

ゴムバンドを使った体操をはじめ、器具を使わない、日常生活に取り入れやすい体操をご紹介します。運動の習慣化を目指しています。



# 社協・健康教室 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）

参加対象者：町内在住の65歳以上の方ならどなたでも

事前のお申し込みはおりません

会場	講師名	笑いヨガ	歌	プリザードフラワー
明新館		11月12日（水）	12月10日（水）	10月8日（水）
平和館		菅野町会館会場と合同で開催します。送迎車をご利用ください 平和館（13：10発）⇒ 菅野町会館		
菅野町会館		10月17日（金）	11月21日（金）	12月19日（金）
赤砂公会所		11月7日（金）	12月5日（金）	10月3日（金）
清水町公会所		赤砂公会所会場と合同で開催します。送迎車をご利用ください 藤島商店様前（13：00発）⇒ 清水町公会所 ⇒ 赤砂公会所		
四王公会所		12月11日（木）	10月9日（木）	11月13日（木）
高木区公民館		12月11日（木）※	10月9日（木）※	11月10日（月）
萩倉公会所		10月2日（木）	11月6日（木）	12月4日（木）
社東町公民館		10月17日（金）※	11月25日（火）	12月19日（金）※
星が丘公会所		12月24日（水）	10月22日（水）	11月26日（水）
富部公民館		11月18日（火）	12月16日（火）	10月21日（火）

※送迎については、下記へお問い合わせください

お気軽にご参加ください

会場	講師名	介護予防体操		
明新館		10月20日（月）	11月17日（月）	12月15日（月）
平和館		10月20日（月）（明新館） ※送迎については、下記へ お問い合わせください	11月10日（月）	12月8日（月）
菅野町会館		10月1日（水）	11月5日（水）	12月3日（水）
赤砂公会所		清水町公会所会場と合同で開催します。送迎車をご利用ください あざみ号 鷹野橋東バス停（13：00発）⇒ 赤砂バス停 ⇒ 清水町公会所		
清水町公会所		10月24日（金）	11月28日（金）	12月26日（金）
四王公会所		10月23日（木）	11月27日（木）	12月25日（木）
高木区公民館		10月27日（月）	11月17日（月）（明新館） ※送迎については、下記へ お問い合わせください	12月22日（月）
萩倉公会所		10月16日（木）	11月20日（木）	12月18日（木）
社東町公民館		10月14日（火）	11月11日（火）	12月9日（火）
星が丘公会所		10月6日（月）	11月4日（火）（富部） ※送迎については、下記へ お問い合わせください	12月1日（月）
富部公民館		10月7日（火）	11月4日（火）	12月2日（火）

（お問い合わせ） 社協・生活応援センター TEL：27-8886



下諏訪町ボランティア連絡協議会主催



# 昔の遊びでみんなでもいあがろう!

12時頃から無料トン汁&おにぎり配布あります。

(豪華粗品! & 参加賞? あります。)

ようかいたいそう  
最新の妖怪体操も  
みんなでおどる  
ニャン!!

無料わたあめコーナー  
あります。(終日)  
終日おかわり自由!!!

日時 **10月11日(土) 10時から14時**  
場所 下諏訪町老人福祉センター 集会室  
対象者 ・ 小さなお子さんのいる親子  
・ ボランティア活動に興味のある方

参加無料です!!

## タイムスケジュール(日程)

10時00分 オープニング準備体操「**妖怪体操第一**」

10時20分 ふれあい遊びで盛り上がり!!  
あやとり・お手玉・折り紙・わなげ、五目並べ、方言クイズ

12時00分 無料とん汁&おにぎり配布

12時40分 喧嘩ゴマ対決 (豪華粗品! 参加賞? あり)

13時20分 けん玉対決 (豪華粗品! 参加賞? あり)

14時00分 下諏訪町ボランティア連絡協議会会長のお話し

ようかいたいそう  
～ みんなで踊ろう「**妖怪体操第一**」～ (閉会式)

※お問い合わせは…下諏訪町ボランティア連絡協議会 事務局 27-1703 清道まで

# あたたかなご厚志ありがとうございました。

## 遺志金

7月

故 高木 祥友 様 寄付 高木 幸代 様  
 故 吉澤 正子 様 寄付 吉澤 郁夫 様  
 故 和田 春子 様 寄付 加藤 清二 様  
 故 長崎 清子 様 寄付 長崎 政直 様  
 故 阿部 高子 様 寄付 阿部 正則 様  
 故 増澤 義子 様 寄付 増澤 園子 様

8月

故 長崎 成男 様 寄付 長崎 慎雄 様  
 故 井上加代子 様 寄付 井上 勝二 様  
 故 林 紀彦 様 寄付 林 徳彦 様  
 故 矢ヶ崎 弘 様 寄付 矢ヶ崎 直美 様  
 故 小口 きく子 様 寄付 小口 俊夫 様

## 一般寄付金

下諏訪町連合婦人会 様  
 諏訪の野鳥グループ 様  
 日本電産サンキョー労働組合 様  
 湖浜睦会 様

## 物品寄付

匿名 様 レコード百三十枚  
 山田 博道 様 介護用品  
 下諏訪町連合婦人会 様 タオル、古切手他  
 匿名 様 シーツ多数  
 小松 一子 様 家具 他  
 長崎 万史 様 古切手多数  
 匿名 様 座布団カパー・シーツ多数



## 社協会費にご協力いただき、誠にありがとうございました!!

### 特別会費にご協力いただきました事業所の皆様

(敬称略・五十音順) 平成26年8月6日～9月5日

株アドプリント	市瀬医院	(有)植松ハイヤー
株金中井筒屋商店	上島自動車整備工場	神山幸雄税理士事務所
協同コンサル株	興和工業株	蚕虹英語塾
志まや旅館	下諏訪歯科医師会	(有)諏訪冷熱
セブンイレブン下諏訪湖岸通り店	セブンイレブン下諏訪一ツ浜店	株セリオテック
高林ベニー株	天竜商事有	(有)スーパー梅林堂下諏訪店
八宝苑	(有)マルヒ高木石材工業	三沢医院
森田政彦司法書士 土地家屋調査士事務所	旅館奴	

平成26年9月6日以降につきましては、随時、掲載していきます。

## 『特殊詐欺非常事態宣言』

### が発令されています!!

特殊詐欺被害を未然に防ぐために、社会福祉協議会では地域の集まり、サロンなどにおじやまして、寸劇などを通して啓発活動を行っています。



赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。  
募金使途などの詳細は、全戸配布のチラシ裏面及び封筒をご覧ください。

長野県共同募金会 下諏訪町支会

支えあう心。  
届けよう、  
いっしょに。

あなたの気持ちを  
届けます。

共同募金は、「赤い羽根募金」として広く知られています。  
皆様のご理解とご協力をいただき、県内の社会福祉施設や  
社会福祉活動団体、小地域で福祉のまちづくりを展開する団体や  
町内会等の活動を支援するために行う募金(寄付金)です。

下諏訪町では、町内の高齢者福祉や児童福祉、  
各区で行われる住民主体の福祉活動に広く使われています。  
自分が直接助けられていなくても、家族やご近所など、  
身近な誰かのささえとなっているかもしれない「赤い羽根共同募金」。  
ご協力をお願いいたします。

赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日 <http://www.akaihane.or.jp> 赤い羽根 共同

赤い羽根共同募金にご協力よろしくお願いたします。

