

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。



社協だより

編集・社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会

2014年4月号 No.202

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

新しいふれあい・いきいきサロン!!

湖畔町なかよしサロンがはじまりました!!



2月20日（木）、湖畔町公会所で湖畔町住民有志が集まり、「湖畔町なかよしサロン」がはじまりました。初回のこの日は、29名の参加がありました。お茶のみ話や脳トレ体操などを楽しみ、交流を深めました。

運営は当番制にして、助け合いながら参加者全員で行っていきます。

下諏訪町では、9会場でサロンが開催されています。詳細は、TEL27-8886へお電話をお願いします。お気軽にご参加ください。



サロン名	会場	開催日
2区サロン	遊泉ハウス児湯	第4水曜日
矢木西サロン	大黒館	第4水曜日
湖畔の湯サロン	湖畔の湯	第2金曜日
久保海道サロン	ホテル山王閣	第2火曜日
湖畔町サロン	湖畔町公会所	第3木曜日
高木サロン	高木温泉	第3月曜日
6区サロン	ホテル山王閣 ほか	第4水曜日
7・8区サロン	老人福祉センター	第4水曜日
富部サロン	富部公民館	第2火曜日

あなたの地域でも、サロンをはじめませんか？

ふれあい・いきいきサロンは、住民が主体となり、気軽にご近所付き合いの輪を広げ、身近な居場所づくり活動をすすめることを目的にしています。社協では、運営補助や保険への加入、運営方法を一緒に検討したりするなど、積極的に支援します。

お問い合わせ：社協・生活応援センター TEL 27-8886

ボランティア

平成26年度

下諏訪町ボランティア連絡協議会 総会・研修会

新役員さんが決まりました！



平成26年度 事業目標（方針） 一部抜粋

- ・地域の支えあい、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
- ・人の役に立ち、喜んでもらえる、また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
- ・誰もが気軽に参加できる楽しい講座を企画し、仲間づくりを広める
- ・世代間交流を行い、生きる喜びを分かち合う

向かって左側から、

会長 小日向 和彦さん（人形劇ぼろぼろん）

副会長 西村 千津子さん（赤砂ひまわりの会）

副会長 篠遠 良子さん（新町やすらぎ会）



研修会



研修会では、フリージャーナリスト 内山二郎さんを招き、「旗揚げアンケート方式」でボランティア活動のあり方について話し合いました。「ボランティア活動でうれしかったことは？」との質問には、「人に喜んでもらった」「仲間が増えた」などの回答があり、内山さんは、「待っている人、喜んでくれる人がいるからですね」とコメントしていました。

旗揚げアンケートは質問に対して、色別になっている答えを選択して、色紙を掲げて意思表示をする、誰でも参加がしやすいディスカッションの方法です。



災害への備え

じゅ えん りょく

「受援力」を高めましょう!!

地域で、受援力を高めるための活動が進められています。

現在、町内7カ区に災害ボランティア受け入れのための組織があり、会員数の増加や啓発活動に取り組んでいます。

受援力は…

ボランティアを地域で受け入れるための環境・知恵を整えて、支援をうまく使いこなす力です。



第六区地区災害ボランティア会（会員一四人）では、災害時行動マニュアルを作成しています。

「出勤要請までの流れ」「被災者への聞き取り調査」「派遣ボランティアの現地案内」などの手順をまとめて、災害時、全会員が同じレベルで活動ができる体制を作っています。

第四区地区災害ボランティア会（会員二十四人）では、この度の会員増加に伴ない、打ち合わせ会を開催して、会規約の制定や、平成二十六年度の事業計画、実際の活動の確認などをしました。



〈地区災害ボランティア会の役割〉

災害ボランティアセンターとボランティアのパイプ役

- ・自分の地域にいる被災者の御用聞きをして、要望をセンターに連絡
- ・土地勘のないボランティアを、活動場所までの道案内

などが主な活動になります。

地区災害ボランティア会は、御用聞きが主な活動なので、実際の救援活動は行いません。老若男女関係なく、活動ができます。



4月・5月・6月健康講座「ちょっとのズクで、介護予防」

講師：健康運動指導士

茂澄 修さん（しもすわ健康体操考案者）

「動くのがおっくう」「雨や寒い日には運動はちょっと…」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・転倒などの原因となります。体力に自信のない人も、気軽に参加できる内容です。この機会に、介護予防をはじめましょう。



4月・5月・6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。



4月・5月・6月健康講座「運動のすすめ 元気なカラダを！」

講師：AFAA認定

プロフェッショナルインストラクター

長矢 良子さん

楽しい音楽に合わせて体操をします。人の動きをまねて曲に合わせて動くと、体と脳を使い、老化防止、認知症予防につながります。



昨年度の様子

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。



昨年度の様子

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

会場	講師名	茂 澄	久保田	長 矢
明新館		5月14日（水）	4月9日（水）	6月11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		4月18日（金）	6月20日（金）	5月16日（金）
赤砂公会所		5月2日（金）	4月4日（金）	6月6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		6月12日（木）	5月8日（木）	4月10日（木）
高木区公民館		6月9日（月）	5月12日（月）	4月14日（月）
萩倉公会所		4月3日（木）	6月5日（木）	5月1日（木）
社東町公民館		4月22日（火）	6月24日（火）	5月27日（火）
星が丘公会所		6月25日（水）	5月28日（水）	4月23日（水）
富部公民館		5月20日（火）	4月15日（火）	6月17日（火）

事前のお申し込みはおりません

会場	講師名	社 協		
明新館		4月21日（月）	5月19日（月）	6月16日（月）
平和館		4月14日（月）	5月12日（月）	6月9日（月）
菅野町会館		4月2日（水）	5月7日（水）	6月4日（水）
赤砂公会所		清水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 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		4月25日（金）	5月23日（金）	6月27日（金）
四王公会所		4月24日（木）	5月22日（木）	6月26日（木）
高木区公民館		4月28日（月）	5月26日（月）	6月23日（月）
萩倉公会所		4月17日（木）	5月15日（木）	6月19日（木）
社東町公民館		4月8日（火）	5月13日（火）	6月10日（火）
星が丘公会所		4月7日（月）	5月13日（火） （社東町公民館） ※送迎については、下記へ お問い合わせください	6月2日（月）
富部公民館		4月1日（火）	5月15日（木） （萩倉公会所） ※送迎については、下記へ お問い合わせください	6月3日（火）

お気軽にご参加ください

（お問い合わせ）
社協・生活応援センター TEL 27-8886

下諏訪町地域包括支援センター

食の自立事業『^し知^{とく}得生活』

参加者を募集しています!!

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??

開催回数	内 容
1	開校式
2	栄養の話① 「食事バランスガイド」
3	栄養の話② 「生活習慣病予防のために～よくかんで、バランスの良い食事を」
4	調理実習
5	栄養の話③ 「おかずの選び方①～淡色野菜と緑黄色野菜～」と献立作成
6	栄養の話④ 「おかずの選び方②～もう一品何選ぶ～」と献立作成
7	栄養の話⑤ 「おかずの選び方③～一品でこれだけ摂れるカルシウム～」と献立作成
8	調理実習

*栄養の講義をメインに、軽めの運動（マシン運動やストレッチ）も行います。

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 : 13:30～15:30（調理実習日は10:30～）
曜 日 : 毎週火曜日
回 数 : 全8回
定 員 : 20名
送 迎 : 有り

【昨年の参加者の声】

- ・食生活を考えるようになりました。
- ・体操も栄養教室も良かったです。
- ・仲間ができて、楽しい時間でした。

皆で楽しみながら色々知って得しましょう♪

※日程※（毎週火曜日）

- ① 5月12日 ～ 7月1日（対象：6、7、8、9区）
- ② 9月2日 ～ 10月28日（対象：2、4、5、10区）
- ③ 2月3日 ～ 3月24日（対象：1、3区）

*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。

締切：4月18日

↓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 有賀 艶子 様	故 御子柴 賢一郎 様	故 新井 良子 様	故 遠藤 しげの 様	故 城和 ゆみ子 様	故 増澤 則子 様	故 通崎 房子 様	故 林 芳江 様	故 小口 勝 様	故 藤森 ふみ子 様	故 中村 志づ子 様
寄付 有賀 艶子 様	寄付 御子柴 賢一郎 様	寄付 新井 良子 様	寄付 遠藤 しげの 様	寄付 城和 ゆみ子 様	寄付 増澤 則子 様	寄付 通崎 房子 様	寄付 林 芳江 様	寄付 小口 勝 様	寄付 藤森 ふみ子 様	寄付 中村 志づ子 様
有賀 艶子 様	御子柴 賢一郎 様	新井 良子 様	遠藤 しげの 様	城和 ゆみ子 様	増澤 則子 様	通崎 房子 様	林 芳江 様	小口 勝 様	藤森 ふみ子 様	中村 志づ子 様
茂 様	賢一郎 様	澄子 様	昭雄 様	勇 様	英 様	武志 様	英典 様	昌秀 様	研一 様	政幸 様

2月

故 塚原 晃 様	故 宮坂 重幸 様	故 白川 ちよ子 様	故 小日向 敬三 様	故 赤羽 フミ子 様	故 小河 原節子 様	故 高木 茂年 様	故 長崎 邦治 様	故 小林 友枝 様
寄付 塚原 晃 様	寄付 宮坂 重幸 様	寄付 白川 ちよ子 様	寄付 小日向 敬三 様	寄付 赤羽 フミ子 様	寄付 小河 原節子 様	寄付 高木 茂年 様	寄付 長崎 邦治 様	寄付 小林 友枝 様
塚原 晃 様	宮坂 重幸 様	白川 ちよ子 様	小日向 敬三 様	赤羽 フミ子 様	小河 原節子 様	高木 茂年 様	長崎 邦治 様	小林 友枝 様
浩 様	幸治 様	高太 様	和彦 様	勝美 様	義友 様	千仁 様	成男 様	勝 様

花田養護学校高等部 高生会の皆様に エコキャップ回収活動にご協力いただきました。



(集まったキャップ)
23袋、約325kg、約180,875個

高生会では、全校や地域のみなさんに協力を呼びかけ、キャップ回収をしてきました。洗浄、選別もみんなで行いました。



物品寄付

林 順造 様	置名 様	小河原三枝子 様	城和 勇 様	増澤今朝男 様	横森ヨシ子 様
タオル多数	衣類多数	マッサージチェア	介護用品	マッサージチェア	ポータブルトイレ

JCI(諏訪圏青年会議所)の皆様と、災害時の協力協定を結びました

災害協定調印式



災害時、災害ボランティアセンターの運営や支援活動をお互いに協力しながら行ってまいります。



ぜひ、ご利用ください! 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。車の使用方法は、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