

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。



2015年1月号 No.211

# 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

あけまして  
おめでとうございいます

皆様方におかれましては、お元氣（健康）で新年を迎えられたことと心からお喜び申し上げます。今年も下諏訪町の健康寿命が延び、全国一番に近づいていきますよう町全体で健康に心がけていければと思います。

今後ますます少子超高齢社会へと進み、独り暮らし高齢者世帯や高齢者夫婦世帯が増加するものと予測されます。また高齢者の増加とともに認知症の方も増加していくものと思われ、認知症の方も安心して暮らせる町になればと思います。また我々、社協職員にはそのような町にしていく努力が求められています。

高齢者支援の柱の一つである介護保険制度が、平成二十七年四月から大きく変わります。地域包括ケアシステムの実現に向けて、地域ケア会議が制度的に位置づけられてきます。年齢で区切るのではなく、元氣（健康）なうちは、お互いに助け合う気持ちで求められます。また、介護保険事業として居宅介護支援、訪問介護、訪問入浴の各事業や居宅障がい福祉サ-

ビス事業を実施しています。障がい者支援事業として、平成二十六年度から指定特定相談支援事業所及び指定障害児相談支援事業所を開設していますので、ご利用ください。よろしくお願いいたします。

昨年は、長野県内でも豪雪に始まり、豪雨、噴火や地震による災害があり、多くの方々が被災され、犠牲者も多く出ました。ご冥福と一日も早い復旧、復興をお祈りいたします。自分の命や災害弱者の生命を守っていくにはどうすればいいのか、平常時から訓練等に参加して確認していくことが大切です。

独自事業として、平成二十六年年度に男性の仲間づくり事業「夢の家」を開設しています。退職後の男性の皆さん、ぜひ参加してみませんか。

この他にも健康づくり、生きがいづくりの事業やボランティア活動の推進なども実施しておりますので、ご参加、ご協力をお願いいたします。

諏訪広域連合と町からの委託を



下諏訪町社会福祉協議会  
会長 渡邊末廣

受けて運営しています。下諏訪町地域包括支援センターは、高齢者の介護や健康、認知症や権利擁護などの相談を受けたり、講演会や教室などを行っています。

また、老人福祉センターの指定管理を受けて、よりよいセンターを目指して運営しています。

昨年は、「ゆるキャラ」のデザインと愛称を募集しましたところ、多くの皆様にご応募いただき感謝いたします。今後、このキャラクターとともに羽ばたいていきたいと思っております。

最後になりますが、皆様のご多幸をご祈念申し上げ、新年のあいさつとさせていただきます。



下諏訪町社会福祉協議会  
「ゆるキャラ」  
オルニコットちゃん

## 社会福祉普及校指定事業

町内6校の福祉教育の推進を支援することを目的に、主に助成事業と福祉学習への協力をしていきます。各校の平成25年度事業報告をご紹介します。

### 下諏訪社中学校

平成25年度 社会福祉普及校指定事業報告書 No. 2

学校名	下諏訪町立下諏訪社中学校
-----	--------------

#### ○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考えることができた。



#### ※生徒の感想

私は、総合的な学習の時間(社の時間)で「交流に学ぶ」の講座を今年と合わせて3年間選択します。将来福祉関係の仕事に就くのもいいかな、と思っているので、いろいろな立場の人と交流することでお互いの気持がより理解し合える場だと思ったからです。3年生になってからの活動はこれからです。1・2年生では主に花田養護学校の生徒と交流しました。その交流から大切なことを学びました。それは「相手のこともよく考える」と言うことです。



相手は養護学校の中学生です。同じ中学生ですが、障がいを持って生まれて来た人たちなので、私たちにとっての普通の生活が困難です。だから、交流の企画をするに当たり、相手側もこちら側も楽しめるように相手のことをより深く理解しなければなりません。そのような企画を考えるのは簡単なことではありません。でも、共に楽しみ、喜びを感じ合うことができたなら意味のあるすてきな交流だと思います。

今年は中学生最後の交流です。3年目でもあるので、花田養護学校の先生に生徒の状態をよくお聞きして理解した上で、一緒に楽しい交流にしたいと思います。

(社会福祉普及校指定事業は、赤い羽根共同募金配分金が活用されています。)

## 下諏訪中学校

平成25年度 社会福祉普及校指定事業報告書 No.2

学校名	下諏訪町立下諏訪中学校	
1学年 総合的な学習の時間 なぎがま講座「諏訪湖講座」		
(1) 活動の詳細		
5月～6月	諏訪湖について学ぶ 諏訪湖のDVD鑑賞。諏訪湖のイメージを挙げ、考察する。 調べ学習。湖浄速の方のお話を聞く。	
7/17	赤彦記念館で記念館の方からお話を聞く。 湖畔にて外来植物のアレチウリの駆除。 自分たちで作ったプランクトンネットを使い、諏訪湖の水を採取。 その水を学校に戻り顕微鏡で観察する。 湖畔から学校までの帰り道のゴミ拾い。	
8～9月	諏訪湖浄化を呼びかけるポスター作成。	
(2) 生徒の感想など		
<p>諏訪湖のイメージをみんなで出し合ったところ、よいイメージもありましたが、緑色で汚い悪臭がするなど、悪いイメージが多かったです。どうすればきれいになるのか、においはなくなるのか考えていきたいです。</p> <p>これから自分たちがどんなことを知りたいのか、調べたいのかを考えて、清掃活動・木質、外来生物、生き物（プランクトン）、歴史について扱うことにしました。</p> <p>湖浄速の方のお話を聞きました。諏訪湖は今よりもっともっと大きくて、茅野市の坂室というところまであったそうです。ほかにも諏訪湖から縄文時代の遺跡が出てきたりと、驚く話がたくさん聞きました。</p> <p>外来植物のアレチウリを駆除しようと、湖畔に行きました。しかし、見つかったのはたったひとつ！不発で終わってしまいました。しかし、これは毎年、地域の方々が駆除活動を行っている成果です。すごいことだと思います！</p> <p>湖畔から学校までの帰り道はゴミ拾いをしながら帰ってきました。タバコの吸殻やお菓子のゴミ、空き缶などがありました。ゴミ拾いは諏訪湖をきれいにするために自分たちができることのひとつの活動だと思います。</p>		
(3) 写真		
		
アレチウリ除去	手作りのプランクトンネットで諏訪湖の水を採取	諏訪湖～学校のゴミ拾い

## 1月・2月・3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

「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。



## 1月・2月・3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。



## 1月・2月・3月健康講座「色を楽しみ 形を楽しみ 脳の活性化!!」

講師：SUWART（臨床美術士の方々）

脳は、訳のわからないことが大好きなんです。絵を描くと右脳がとても活性化します。色や線、形を楽しみ、自然と作品ができますので、気楽に参加いただける内容です。



## 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	茂 澄	長 矢	SUWART
明新館		2月6日(金) <small>(赤砂公会所) ※送迎については、下記へお問い合わせください</small>	3月11日(水)	1月14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		3月20日(金)	1月16日(金)	2月20日(金)
赤砂公会所		2月6日(金)	3月6日(金)	1月14日(水) <small>(明新館) ※送迎については、下記へお問い合わせください</small>
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		1月8日(木)	2月12日(木)	3月12日(木)
高木区公民館		1月8日(木) <small>(四王公会所) ※送迎については、下記へお問い合わせください</small>	2月9日(月)	3月9日(月)
萩倉公会所		3月5日(木)	1月16日(金) <small>(菅野町会館) ※送迎については、下記へお問い合わせください</small>	2月5日(木)
社東町公民館		3月24日(火)	1月27日(火)	2月24日(火)
星が丘公会所		1月28日(水)	2月25日(水)	3月25日(水)
富部公民館		2月17日(火)	3月17日(火)	1月20日(火)

お気軽にご参加ください

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

〈お問い合わせ〉 社協・生活応援センター TEL:27-8886

# 認知症サポーター養成講座

少人数でもOK!

を開催しませんか?

学校や職場でも!!



“認知症サポーター”は、何か特別なことをする人たちではありません。認知症を正しく理解して、もし身近に認知症の人がいたらそっと見守る、そっと手助けができる、そんな方が地域で増えていくことを願

い、実施しています。「こんな時どうしたらいいんだろう?」「認知症って?」みんなで考えてみませんか?



受講後、認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。



下諏訪南小学校3年生のみなさんに、「サザエさんの20年後」の寸劇を見ていただきながら、養成講座を開催しました。



お問い合わせ：下諏訪町社会福祉協議会 TEL27-8886

## 介護職員を募集しています

一緒に働きませんか?



### 訪問介護事業所

#### 介護職員（非常勤職員）

資格：介護福祉士、  
介護職員初任者研修済（旧2級ヘルパー）  
普通自動車免許  
給与：時給1,150円～  
時間：シフト制（週休2日制）  
1日2時間以上、週3日以上（応相談）

### 訪問入浴介護事業所

#### 看護職員（非常勤職員）

資格：正・准看護師等  
普通自動車免許  
給与：時給1,225円～  
時間：1日2時間以上、週1日以上  
（土日休み、祭日あり、応相談）



〈応募・お問い合わせ〉  
下諏訪町社会福祉協議会  
TEL27-7396

寄稿

知ってほしい

## わが愛しの い せい じん 偉星人

その89

### 目に見えぬゴミの話…

「…目に見えない小さなゴミを取り除くことを「除塵」(じょじん)と言います。」上司の方のその言葉で現場実習は始まった…母は焦った。我が高2の偉星人は自閉症。清掃の現場実習初日、様子を見に来たが、息子にとって最も難解な「目に見えない」話。これは通訳が必要だ…明日からは毎日付き添う必要がある…そう感じた。

家の偉星人は認知力に障害がある。我々が普段目にする物には「目に見える物」「目に見えない物」がある。前者は「コップ」「携帯」…など形のあるものである。一方後者は「匂い」「さっき」「甘い」などという物である。息子とコミュニケーションするときの難しさは、この後者のものについて話をしなければならない時である。

ちょうど2歳くらいの小さな子供が、話初めのころ、色ってなあに?これが甘い…ってことなのね。という時期を経ていくのに対して、家の偉星人にはそういう時期はなかった。まず、目の前にある形ある物の一つ一つ写真カードにして「これの名前は〇〇だよ」とコミュニケーションをするので精一杯。人の気持ちや、人と人の関係性も目に見える形にするのは難しく、彼に説明するのにいつも苦戦している。

そんな偉星人が一見ピカピカの塵ひとつない床を掃除することとなった。さあどうしよう。

まず、モップで壁際を一周する。長い廊下なら区切ってこの線まで、というふうに。途中机やワゴンなどにぶつかったなら、一つ一つどかして物が無かったかのように進んでゆく。人が歩いていたなら、邪魔をしないように進まなければならない。そんなとっさの臨機応変な判断を、健常者なら相手の立場に立って、相手が不快にならぬように進めることができるのに、そこが偉星人…目に見えない「相手の気持ち」を想像することが難解である。初日は絶望的な気持ちになった。

だが、さすがに律儀な偉星人。二日目、三日目ともなると、私達なら手を抜きそうになる部分も同じルールで進めてゆく。人への気配りは難しいけれど、忠実に守っている世界は崩さない。明らかな汚れには容赦なく立ち向かっていく誠実さもある。

母は確信した。いつかこの子にもこの仕事ができる日が来るだろう。職場の方々の見守りが温かく、根気よく育てていこうという気持ちにさせられる実習だった。



プライバシー保護のため、写真を加工しています。

※編集にあたり、加筆・修正しております。

(下郡訪地区障害を持つ親の会 会員)

下諏訪町社会福祉協議会



# ゆるキャラ が決定しました!!



オルニコットちゃんど、  
よんごんたさいね。

デザインは草野敬一さん(長崎県)、愛称は高木葵さん(下諏訪社中学校3年生)の作品に決定しました。デザイン、愛称ともに、大勢の方にご応募いただきありがとうございました。

## 特殊詐欺非常事態宣言

### が発令されています!!

特殊詐欺を寄せ付けない地域づくりには、  
ご近所付き合いが大切!!  
あいさつや声かけから、  
「ご近所パワー」を高めましょう!

