

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12月号  
No.222

# 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



オルニラットちゃん

下諏訪町社会福祉協議会  
キャラクター



湯めぐりバスの運行を始めて半年。現在、1日約13人～15人の方にご利用いただいております。

利用者さんにお話をお聞きしますと、「近くにも浴場があるけど、他の浴場の湯質が自分には合う。週一回でも行けてうれしい」

「湯めぐりバスで知り合いになった人もいます。会うのも楽しみ」  
などのお声をいただいています。

今後、運行経路や運行内容の見直しをしながら、より活用しやすい事業を目指して実施して行きます。

随時、利用登録を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

## 湯めぐりバス



ご利用お待ちしております

利用できる方：・町内在住の60歳以上の人 ・障がいのある人  
・3歳未満の乳幼児及びその保護者  
※付添いの方は1人同乗できます

運行日：毎週木曜日 運賃：無料

運行経路：午前9時 社協発

登録者の状況に合わせて設置した停留所を  
回りながら、町内の公衆浴場をめぐります。

めぐる浴場：みなみ温泉 湖畔の湯 老人福祉センター 矢木温泉 新湯

旦過の湯 遊泉ハウス児湯 菅野温泉 高浜健康温泉センター ゆたん歩

お問い合わせ：社協生活応援センター TEL 27-8886



# 社協健康教室ご参加お待ちしております



## 12月

講師：講座① 講師：やまびこスケートの森職員 講座② 講師：社協職員  
開催時間：午後1時30分～午後2時30分 ※事前申し込み不要

日	曜日	講座①やまびこ	講座②社協	日	曜日	講座①やまびこ	講座②社協
1	火		富部公民館	16	水		
2	水		菅野町会館	17	木		萩倉公会所
3	木	萩倉公会所		18	金	菅野町会館	
4	金	赤砂公会所		19	土		
5	土			20	日		
6	日			21	月		明新館
7	月		星が丘公会所	22	火	社東町公民館	
8	火		社東町公民館	23	水	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">                     星が丘から送迎 があります。 ご利用ください。 星が丘公会所 ↓ (午後1時) 社東町公民館                 </div>	
9	水	明新館		24	木		四王公会所
10	木	四王公会所		25	金		清水町公会所
11	金	高木公民館		26	土		
12	土			27	日		
13	日			28	月		高木公民館
14	月	平和館		29	火		
15	火	富部公民館		30	水		
				31	木		

【問い合わせ先】 社協・生活応援センター  
TEL 27-8886

## 生活やお仕事のことなど、お気軽にご相談ください

長野県諏訪生活就労支援センター

### まいさぼ信州諏訪

所在地：諏訪市豊田283 第2飯田ビル3階

TEL：0266-75-1202

生活や就労などの支援を行います

#### 相談例

- ・仕事が見つからない。
- ・病気で仕事や生活が不安。
- ・ひきこもりの家族が心配…。
- ・借金を抱え、住む家もなくなりそう…。
- ・生活に困っているが、頼れる人がいない。

下諏訪町社会福祉協議会では、  
「まいさぼ出張相談所」を設置して、  
相談を受け付けています。

### ジョブなかの

### ライフサポートセンター諏訪

就職相談：仕事を探しているあなたへ  
あなたの就職をサポートします。  
職業適性検査が手軽にできます。

TEL：0266-75-0280

生活相談：人に言えない悩みをお持ちの方、  
抱えこまずお電話ください。

TEL：0120-39-6029

所在地：岡谷市中央3-1-23

受付時間：電話 月・水・金 9時～17時

面談 月・水・金 9時～16時

# あたたかなご厚志ありがとうございました。

遺志金

9月

10月

故 鮎沢 千一様 寄付  
 故 高木 セイ様 寄付  
 故 酒井 典一様 寄付  
 鮎沢 光富様  
 高木 光富様  
 酒井 典一様

故 小口 瑠璃子様 寄付  
 故 佐藤 清次様 寄付  
 故 篠原 元子様 寄付  
 故 小坂橋 一夫様 寄付  
 故 二村 庸人様 寄付  
 故 唐沢 たつよ様 寄付  
 故 網倉 利定様 寄付  
 故 鈴木 千春様 寄付  
 故 近藤 ふみ子様 寄付  
 故 近藤 ふみ子様 寄付  
 近藤 孝夫様  
 近藤 篤様  
 近藤 孝夫様  
 近藤 篤様  
 鈴木 孝夫様  
 網倉 千博様  
 唐沢 千博様  
 二村 俊司様  
 小坂橋 達夫様  
 篠原 治様  
 佐藤 上様  
 小口 洋太郎様

一般寄付  
 湖浜睦会様  
 下諏訪町第一区様  
 匿名様  
 東町上町内会様

物品寄付

武井 昭一様 生活用品  
 土屋 正雄様 健康器具  
 (有)河西建築工業様 タオル多数  
 高木 晃様 介護用品  
 諏訪地区輸送協議会様 車椅子3台  
 柳澤 千賀子様 生活用品  
 匿名様 生活用品  
 匿名様 将棋盤、将棋駒  
 下諏訪たばこ組合女性部様 タオル多数  
 今井 高市様 お米90kg

## 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27年9月4日～10月31日現在

市瀬医院	(株)岡谷組	小口洋子司法書士事務所	蚕虹英語塾
(株)サンセイ コンピューターシステム	諏訪皮膚科クリニック	清明祥世庵	たちばな諏訪店
(株)花岡家具センター	マルヒ高木石材工業	平成27年10月号に掲載しております記事中で、下記のとおり誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。 (有)長崎商店→(有)長崎酒店	

下諏訪町社会福祉協議会 下諏訪町ボランティア連絡協議会 共催

### 「歳末地域ささえあい事業」にご協力をよろしく申し上げます!!

〈歳末ささえあい街頭募金運動〉

実施日時：平成27年12月1日(火)・2日(水) 午前11時～午後3時まで

実施場所：イオン諏訪店 西友下諏訪店 ビック1岡谷店

〈歳末ささえあいバザー〉

実施日時：平成27年12月8日(火)～10日(木) 午前9時～午後4時まで

実施場所：下諏訪町老人福祉センター ※販売状況により、期間より早く終了する場合があります。

※募金とバザー売上金は、2015年に災害に遭われた地域への義援金として被災地に送ります。

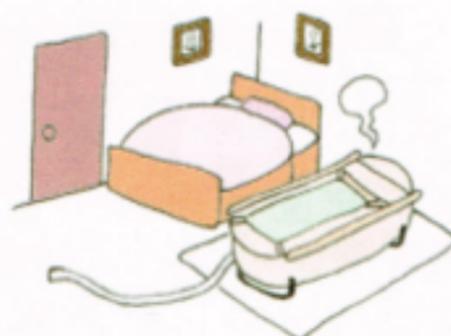
詐欺に注意

特殊詐欺非常事態宣言  
が発令されています!!





## 下諏訪町社会福祉協議会 訪問入浴介護事業所



私たちの事業所では、主に介護保険を利用されている、介助の必要な高齢者や障がい者の方々に、ご自宅のお部屋で、安全に配慮して入浴をしていただくサービスを行っています。

専用の組み立て浴槽を装備した入浴車で、看護師1人・介護員2人の3人で訪問いたします。約2畳のスペースがあれば、入浴可能です。

お問合せ先

下諏訪町社会福祉協議会 訪問入浴介護事業所 管理者 本城 絵美 Tel 28-8292

### お風呂の豆知識

## ヒートショックにご注意！

寒い日が続き、熱いお風呂が気持ちよい季節です。…が、身近なお風呂には、大きな危険も潜んでいます。

その内の一つが近年テレビなどで耳にすることが多い、「ヒートショック」です。

ヒートショックとは、急激な温度の変化で、短時間で血圧が急上昇・急降下をするために体に大きな負担がかかることを言います。最悪は命にかかわる事もあります。

ヒートショックを防ぐには、

- ・裸になる前に、脱衣所・浴室を十分に暖め、居室との温度の差を少なくする。
- ・熱い湯に急に入らず、かけ湯を十分し、ゆっくりと浸かる。
- ・湯から上がる時はゆっくりと立ち上がる。
- ・お風呂上りには、コップ一杯位の水分をとる。

など、身体への刺激が緩やかになるように気をつけるのが良いようです。

\*\*\*

一日の疲れを取るお風呂、

\*\*\*

\*\*\*

少しの気遣いで、安全にお楽しみください。

\*\*\*



### 季節のお風呂

## 「柚子湯」



冬至の代名詞ともいえる柚子湯。一説には湯治（とうじ）と冬至（とうじ）との語呂合わせで、身体息災であれば融通（ゆうずう）が利くとのこじつけであるそうです。

その成分は血管を拡張し、血行促進・冷え性の改善、風邪にも効果があるといわれています。その香りにリラックス効果も期待できます。

ただし、お肌が弱い方には刺激が強く、かゆくなることもありますので、湯上りによく洗い流すようにしましょう。

