

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3月号 No.213

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

社協だより

男のなかまづくり「夢の家」

いずみ湖でマレットゴルフ



肉体改造塾(高浜温泉健康センターゆたんぽ)

増えてきました! 仲間たち!!

男の仲間づくりの場である「夢の家」が始まって約半年、開始当初は七人から始まりましたが、今は三十人を超す仲間たちになりました。

仕事を退職すると家に閉じこもりがちになる男性も少なくなく、身体も衰えやすくなってしまいました。

おしゃべりや運動などが予防につながることは広く知られていますが、一人ではつまらないし、続きにくいです。

「夢の家」では、お互い思いやりをもって仲間づくりをしています。

最近では、いずみ湖へマレットゴルフに行ったり、諏訪湖の周りをウォーキングしたり、一月には、新年会を開催したりして楽しんでいます。

お気軽にご参加ください。

参加のご希望等は、

TEL二七・八八八六

へお電話ください。



新年会



みんなでマージャン大会

ボランティア講演会のお知らせ

「マジックによるボランティア活動を通して」

と き：平成27年 **3月21日（土）**
午後 **2時00分** ～ 午後 **3時30分**

ところ：下諏訪総合文化センター 小ホール

主 催：下諏訪町ボランティア連絡協議会

講 師：長野マジッククラブ会長 山上 清利 氏

内 容：男性の視点からのボランティア活動の魅力について講演をいただきます。
実際にマジックを披露していただきながらの楽しい内容です。

楽しいマジック
がいっぱい



※この講演会は、ボランティア連絡協議会の研修会も兼ねています。

また、直前まで同会場で、ボランティア連絡協議会総会を開催しております。

終わるまでロビーでお待ちいただくことがありますので、ご承知おきください。

『ボランティア活動保険』のご案内



①ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした。

②ボランティア活動中に他人に対して損害を与えてしまった。

など、ボランティア活動時の事故を補償いたします。

※ボランティア保険は、年度ごとの掛け捨てです。前年度ご加入いただいた方も、
次年度改めて加入していただく必要があります。

掛 け 金…基本Aプラン：300円

基本Bプラン：450円

天災（地震・噴火・津波補償）Aプラン：460円

天災Bプラン：690円

補償期間…毎年4月1日～翌年3月31日まで（途中加入は加入翌日から年度末まで）

加入窓口…下諏訪町社会福祉協議会 TEL 27-7396

地域包括支援センター

3月始めに、65歳以上の「要介護認定を受けていない方」を対象に、介護予防のための基本チェックリストを送付いたします。

基本チェックリストを記入して返送すると…

基本チェックリストをとおして、町と地域包括支援センターに健康状態等を教えていただくと、お困りの時、迅速にご相談に応ずることが出来ます。

また、「予防をお勧めします」「この状態を保ちましょう」などの結果をお返しして、必要な方には、介護予防教室にお誘いをさせていただきます。

引き続き健康な生活を送るため、この機会に、自分の健康状態をチェックしてみませんか。

介護予防教室は…

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。水中運動やストレッチの教室など、様々な運動や創作活動（工作など）に取り組みます。活動的で生きがいのある生活を目指しましょう。



〈参加者の声〉

- ★歩きやすくなった
- ★足の痛みが減った
- ★友達ができた
- ★運動をするようになって、体調がよくなった。

介護のご相談は

在宅介護支援センターにご相談ください!!

在宅介護支援センターは…

主にひとり暮らし・高齢者世帯等の方（主に介護保険サービスを利用する少し前の方）や、そのご家族からの、介護や生活の困りごと等のさまざまな相談をお受けする、地域の総合相談窓口です。3か所の窓口があります。最寄りのセンターにご相談ください。

ぜひご利用ください

意思表示サポート事業つづり

～わたしからあなたへ～
自分の思い出や意思をつづるためのノート



『ほっとカード』

見守りが必要な方のための
キーホルダー



〈相談窓口〉

- ・下諏訪町在宅介護支援センター社協（社会福祉協議会内）
- ・下諏訪町在宅介護支援センター（共立病院内）
- ・在宅介護支援センターグレイスフル下諏訪（グレイスフル下諏訪内）

電話：26-3377

電話：27-1195

電話：26-7000

社協会費を活用した

地域の活動をご紹介します 【第1区】

皆様にご協力いただいております社協会費は、約1割を各地区へ助成して、さまざまな事業に活用していただいております。

第1区では昨年、社協会費を活用して、津島祭、ワイン講習会、歴史講座、下の原寄席などの事業を実施しました。

下の原寄席は、笑い療法士で落語家の和泉家志ん治さんに、「百薬の長」といわれる笑いをテーマに生の落語を堪能して、日頃のストレス解消をしました。



下の原寄席

第1区への助成金総額：96,700円

〈使途内訳〉

津島祭：21,700円

ワイン講習会：20,000円

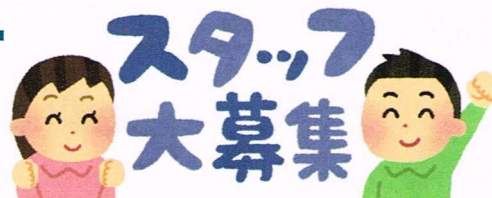
歴史講座：5,000円

下の原寄席：50,000円

その他の区の使途内容等は、各区に直接お聞きください。

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）



朝夕できる方、
大歓迎!!

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：・9:00～、10:30～、13:00～、
14:30～ の4ケース稼働
（1日、午後のみ可）

・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