

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。

2016年3月号
No.225

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



オルニョットちゃん

下諏訪町社会福祉協議会
キャラクター

地域包括支援センター

～2次予防教室～

平成27年度も6カ所の事業所で教室が開催されています。

教室では、前半が脳トレや健康、食事や口腔の衛生に関することを楽しく学び、後半がストレッチ、マシントレーニング、レクリエーションなどの運動を行っています。中には水中ウォーキングなど水中運動中心の教室とマシントレーニングのみの教室もあります。



参加者の声

- ・身体の動きが軽く、気持ちも良くなりました。
- ・腕が上がるようになりました。
- ・皆と一緒にだと、やる気が出て続きました。
- ・友達ができたし、勉強になりました。
- ・水中運動は、身体全体を無理なく使えました。

～認知症介護予防教室～

今話題になっている、認知症予防。今年度は全8回の教室を、夏・秋・冬に計3回行いました。絵はがきづくり、ガラス絵づくりなどに取り組み、指先からの脳トレや認知症予防に関することを学んだり、マシントレーニングや自宅で行える体操をし、体を動かすことで脳の活性化を図るなど、元気なうちから認知症を予防することを目的としています。

参加者の声

- ・毎回の宿題も、家に帰ってやるのが楽しみでした。
- ・皆さんとの作業や運動、おしゃべりを楽しくできました。
- ・脳トレの計算や二字熟語クイズなど、頭を使いました。
- ・食事体験は、当たり前になっていることをあらためて考える機会になりました。



平成28年度につきましては、3月末に案内を送らせていただきますので、ご覧ください。

下諏訪町地域包括支援センター（社会福祉協議会内）

電話：26-3377

募集中!

社協健康教室ご参加お待ちしております



3月

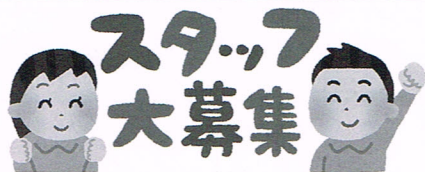


講師：講座① 講師：やまびこスケートの森職員 講座② 講師：社協職員
開催時間：午後1時30分～午後2時30分 ※事前申し込み不要

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		
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	星が丘公会所	
9	水	明新館		24	木	明新館から 送迎あります。 ご利用ください。 明新館(13:10) ↓ 四王公会所へ	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



一緒に働く仲間を
募集しています!!

居宅介護支援事業所 ケアマネージャー（正規職員又はパート可）

資格：介護支援専門員、普通自動車免許

給与：当会給与規程による ※前歴により、給与は加算されます。 時間：8:30～17:15（土日祝日休み）

地域包括支援センター（正規職員又はパート可）

資格：①介護支援専門員②社会福祉士③保健師④看護師（①～④のいずれか）、普通自動車免許

給与：当会給与規程による ※前歴により、給与は加算されます。 時間：8:30～17:15（土日祝日休み）

訪問介護事業所 介護職員（非常勤職員）

※朝方、夕方、土日勤務
できる方歓迎

資格：介護福祉士または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1,160円～ 時間：シフト制（週休2日制）1日3時間以上、週3日以上（応相談）

〈応募方法〉

履歴書をご持参いただくか、郵送をお願いいたします。

〈書類郵送先及び

長野県諏訪郡下諏訪町162番地4

問い合わせ先〉

下諏訪町社会福祉協議会 TEL 27-7396



ご自由に
ご参加ください!!

講演会

「東日本大震災から5年目を迎えて」

主催：下諏訪町ボランティア連絡協議会

と き：3月19日(土) 午後2時～午後3時30分

ところ：下諏訪総合文化センター 小ホール

講 師：大槌町NPO・ボランティア団体連絡協議会

会長 元持 幸子 さん



※午後1時50分まで、同会場で下諏訪町ボランティア連絡協議会の総会を行っています。お待ちいただくことがございますが、ご了承ください。

お問い合わせ：下諏訪町ボランティア連絡協議会 事務局 TEL27-1703

『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たことにより、損害賠償問題が生じた。
- 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 TEL27-7396

※平成28年3月から、平成28年度の加入を受け付けています。3月中に加入いただくと、途切れがないため、安心してボランティア活動が行えます。

詐欺に注意

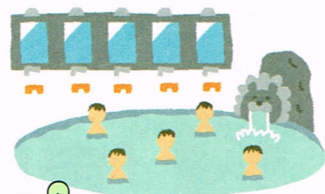
特殊詐欺非常事態宣言 が発令されています!!



みんなの憩いの場 健康づくりの場

下諏訪町老人福祉センター

にお越しください。



老人福祉センターで開催している「健康講座」をいくつかご紹介します

毎日元気塾



毎日(土曜日除く):午前10時30分から

映像を見て、音楽に合わせて体操をします。
毎月第4木曜日は、(株)第一興商の講師を
迎え、新しい体操などを教えていただきます。

『直子のワンポイント体操』



毎月第3木曜日:午前10時30分から

スポーツ推進委員 宮坂直子さんに楽しく
できる体操を教えていただきます。
お気軽にご参加ください。

送迎車をご利用ください

運行日: 毎月第1・2・3水曜日

9:00 下諏訪町役場

9:05 老人福祉センター前

9:40 樋橋バス停前

9:44 町屋敷公会所前

9:46 萩倉中町バス停

9:48 萩倉バス停

9:50 所沢遊園地前

9:58 老人福祉センター前

10:10 下屋敷公会所

10:14 星が丘貯水池

10:16 旧労災リハビリセンター前

10:18 社ヶ丘火の見櫓前

10:20 老人福祉センター前

帰りは、14時30分から順次お送りします。詳細は、老人福祉センター (TEL28-2253) へ
お問い合わせください。

老人福祉センターで働き始めて、もう6年になります。現在、週3日
間、お掃除の仕事をやらせていただいています。私は昔から仕事をする
のが好きで、求人広告を見たりして色々なお仕事を探していました。

私は、松本の盲学校を卒業してから社会に出て、たくさん苦勞をしま
したが、おかげ様で色々あったけれど、前よりも元気が出てきました。

これからも一生懸命がんばりたいと思います。

(小池ゆみ)



小池ゆみさんのイラスト