

さりげなく、ともに生きる!!
「おもしろい町、しもすわ」をめざして。



社協だより

2018年12月号 No.258

発行人・濱 克典

編集・社会福祉法人

下諏訪町社会福祉協議会

下諏訪町社会福祉協議会健康教室特別企画(町からの委託事業)

「理学療法士が教える効果的なウォーキング!!」が開催されました。



8月22日(水) 午前の部と8月29日(水) 午後の部の2回、理学療法士の小口先生をお迎えして、あすなろ公園で開催しました。両日とも天気がよく、少し汗ばむくらいでした。ウォーキングで大切なこと、靴の選び方、靴ひもの結び方、正しいウォーキングの方法などを教えていただきました。

平成30年度地域介護予防活動支援事業(町からの委託事業)

「10歳若返る歩行術!!インターバル速歩教室」が開催されました。



8月30日(木)から10月11日(木)までの全4回の日程で開催しました。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの下平先生を講師に、インターバル速歩の基本や歩き方、姿勢について学び、みんなで体を動かすことの楽しさを経験することで、定期的な運動習慣、健康づくりのきっかけになってほしいと教室が始まりました。回を追うごとに皆さんの姿勢や歩き方がとてもよくなり、歩幅や歩くスピードが変わったこと、表情が明るくなったことなど、改めて元々よく体を動かすことの大切さを感じました。保健センターの講座で使用している活動量計「熟大メイト」をお借りしました。

下平先生から・・・

「参加された皆さんの感想がとても前向きでうれしく思います。インターバル速歩に取り組む方が増え、ますます元気に過ごしていただきたいと思います。」



成年後見制度って何だろう？

自分に何かあったとき、
障がいのある子どもの生活が心配・・・

認知症の親が詐欺にあっている・・・
自分は後見人になれるのかなあ・・・



そんなときは!!

諏訪市・下諏訪町 成年後見支援センター

(社会福祉法人 諏訪市社会福祉協議会)

～こんな業務を行っています～

- ・成年後見制度に関する総合的な相談（無料）
- ・手続き支援 ＊申立書の作成は行いません。
- ・成年後見制度の普及、啓発
- ・法人後見事業
- ・権利擁護関係者のネットワークづくり

0266-54-2155

身近な権利擁護の相談窓口

下諏訪町地域包括支援センター

0266-26-3377



お気軽に
ご相談下さい♪

職 員 募 集

私達と一緒に
働きませんか？



訪問介護事業所 … (要普通免許)

- ・介護福祉士
- ・介護職員初任者研修修了者
(旧ヘルパー2級)



地域包括支援センター… (要普通免許)

- ・保健師
- ・主任ケアマネージャー

※詳しくはお気軽に

下記までお問合せください

下諏訪町社会福祉協議会

電話番号：0266-27-7396

湯めぐりばす

～地元の温泉に行きませんか?!～

下諏訪町にはたくさんの公衆浴場があります。
せっかく身近にあるのだから、健康維持・向上に活用しない手はありませんよね？

ぜひ、湯めぐりばすを利用して、地元のいい湯を巡ってみませんか♪

【利用できる方】

下諏訪町内に居住している60歳以上の方及び障がいのある方

下諏訪町内に居住している3歳未満の乳幼児及びその保護者

【運行日】 毎週木曜日(祝祭日、年末年始を除く)

【運 賃】 無料

お問い合わせ

下諏訪町社会福祉協議会 社協生活応援センター

下諏訪町162番地4 (県営砥川住宅1階)

電話：0266-27-8886

災害義援金へのご協力、ありがとうございました。

「平成30年7月豪雨災害義援金」

「愛媛県」・「岡山県」・「京都府」・「広島県」

「福岡県」・「山口県」

皆様からいただいた義援金“41,869円”は

長野県共同募金会下諏訪支会を通じて、
各共同募金会へ振り込みいたしました。



社協健康教室

講座①：講師 諏訪共立病院 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外部	講座②社協	日	曜日	講座①外部	講座②社協
1	土			16	日		
2	日			17	月		ぽけっと
3	月	ぽけっと		18	火	富部公民館	
4	火		富部公民館	19	水		明新館
5	水		第九区公所	20	木		萩倉公所
6	木	萩倉公所		21	金	菅野町会館	
7	金		菅野町会館	22	土		
8	土			23	日		
9	日			24	月		
10	月	高木公民館		25	火	社東町公民館	
11	火		社東町公民館	26	水	第九区公所	
12	水	明新館		27	木		四王公所
13	木	四王公所		28	金		清水町公所
14	金	清水町公所		29	土		
15	土			30	日		
				31	月		

※高木公民館の耐震工事の終了に伴い、12月より高木公民館で開催いたします。

祝日・年末年始や都合のため、講座の予定が変更になることがあります。

※平成30年12月29日～平成31年1月3日まで年末年始期間のため、お休みです。

日程や会場が変更になっている会場があります。ご確認ください。

問い合わせ：社協・生活応援センター TEL 27-8886

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!!

特別会費にご協力頂きました事業所の皆様です。(敬称略・五十音順) 平成30年10月26日現在

あざみ胃腸科クリニック	コンパッソ税理士法人	(株)千代田ポンプ機械	とんねるや
八宝苑	ひかり味噌(株)		

平成30年11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。お詫びして訂正いたします。

エーワン樹脂企画(有) → (有)エーワン樹脂企画



地域福祉向上のため、多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございました。

平成30年10月27日以降は1月号に掲載いたします。

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」にご協力をお願いします!!

〈歳末ささえあい街頭募金運動〉

実施場所：平成30年12月4日(火) 午前10時～午後4時まで

実施場所：西友下諏訪店・ビッグ1岡谷店

〈歳末ささえあいバザー〉

実施日時：平成30年12月19日(水)

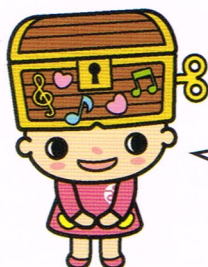


～12月20日(木) 午前9時～午後4時まで

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、2018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。



ご協力よろしくお願いします!