

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」は共同募金の
配分金で発行されています。

2018年6月号 No.252

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

社協だより

下諏訪町老人福祉センター

お花見会が開催されました!!



平成30年4月18日（水）、今年は桜の開花が通年よりも早く、すでに老人福祉センターの桜は葉桜となっていました。100人を超えるご参加がありました。

ボランティアさんに作っていただいたお料理とステージ発表で交流しました。



歌うこだまの会（合唱）、白ゆりの会（社交ダンス）、オカリナカッコー（オカリナ演奏）、二胡の会（二胡の演奏）の素敵なステージ発表がありました♪



白ゆりの会



歌うこだまの会

健康ひとくちメモ

新年度、新たな生活環境になった方、新しいことにチャレンジした方・・・
ちょっと疲れてきてはいませんか？五月病は大丈夫でしたか？

下諏訪町在住の栄養士さんにストレスに強い食事について伺いました！

ストレスに強い食事・・・それは**和食**です！

日本が世界に誇る一汁三菜の和食は、豊かな土ときれいな水、
おいしい空気育てられた食材を、先人たちの工夫で
作り上げられた素晴らしい調味料を使い、調理された
ヘルシーで健康維持できる食事です。

また和食はストレスに強くなる栄養素を多く含む食品、穀類、
大豆食品、根菜類、魚、海藻類、ごま等・・・を多く使って
いるのです。

でもひとつ、和食は塩分が多いことを忘れずに



「にここ昼食会」に参加しませんか

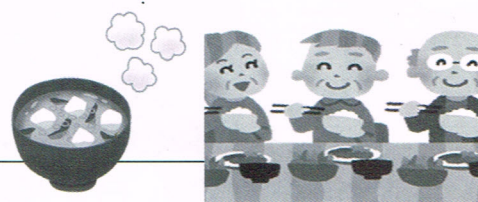
各地区公民館・公会所で昼食会を開催しています。ボランティアさんがお味噌汁
を作ってくださいます。一緒にお昼ご飯を食べませんか。ぜひご参加ください。

対象者 主に65歳以上のひとり暮らしの方、昼間ひとりで家にいる方、高齢者のみの
世帯の方でご自分で会場に来られる方。

時 間 午前11時30分～午後1時まで

参加費 300円（おかず代250円、お味噌汁代50円）

持ち物 主食（ご飯、パン等）



開催日

場 所	曜 日	場 所	曜 日
明新館 (1区)	第2水曜日	萩倉公会所 (6区)	第1・3木曜日
菅野町会館 (3区)	第2・4火曜日	東山田公民館 (7区)	第1・3月曜日
四王公会所 (3区)	第2木曜日	社東町公民館 (8区)	第2・4火曜日
清水町公会所 (3区)	第4金曜日	第九区公会所 (9区)	第4水曜日
久保海道公会所 (4区)	第4火曜日	富部公民館 (10区)	第1・3火曜日
高木集会所 (5区)	第1・2・4月曜日		

参加のご希望は、社協・生活応援センターにお問い合わせください。

問い合わせ先：社協・生活応援センター TEL 27-8886

あたたかなご厚志ありがとうございました。

遺志金

3月

故 藤森ゆき子 様 寄付 藤森 文男 様
 故 羽鳥 トミ 様 寄付 羽鳥 英昭 様
 故 井上 峯男 様 寄付 井上 善行 様
 故 津嶋 あい子 様 寄付 津嶋 政行 様

4月

故 中村百合子 様 寄付 中村 哲治 様
 故 中島 巻雄 様 寄付 中島 いく子 様
 匿 名 様

一般寄付

長野県労働金庫諏訪湖支店運営委員会 様

物品寄付

下諏訪町商工会議所女性会 様

古切手、未使用切手、未使用はがき

走川 智教 様 衣類多数

匿 名 様 衣類多数

森 勝治 様 大正琴

匿 名 様 はがき多数

ぷらっと ルーム

「こんなこと、どこに行って話したらいいのかしら？」を聞きます。雑談OK!!

買い物ついでにぷらっと話をしにきませんか?

場 所：イオン諏訪店内 プらっとひろば (旧フードコート)

開所日：週1回 (詳細は下記ご覧ください)

※毎週、相談員が変わります。

日 程	時 間	話し相手	例えば、こんな話しができます
6月2日(土)	午前10時～正午	ゆらり相談支援センター	プチ講座 「障がい福祉サービスについて」
	午後1時～午後3時	ゆらり相談支援センター	障がい福祉サービスについて など
6月9日(土)	午後1時～午後3時	元家庭児童相談員	子ども・子育てについて など
6月14日(木)	午後1時～午後3時	まいさぼ信州諏訪	仕事・家計・借金の返済について など
6月21日(木)	午後1時～午後3時	ハローワーク	仕事について
6月28日(木)	午後1時～午後3時	まいさぼ信州諏訪	仕事・家計・借金の返済について など

※ぷらっとひろばには、キッズコーナーもありますので、子ども連れでも安心です。

平成30年度 生活支援ボランティア講座

ご参加ください

「支えあい活動」や「つどいの場づくり」に興味がある方や、
現在、活動をされている方など、ぜひご参加ください。

会 場 コミュニティスペース にこっと

受 講 料 無 料（参加者定員15人程度）

講座内容 時間：午前10時～正午（全日程共通）

6月28日（木）： ①生活支援について

②介護予防運動の紹介

講師：健康運動指導士 茂澄氏

7月5日（木）： 高齢者などの心・身体について

講師：諏訪共立病院 中塚氏

7月12日（木）： みんなの認知症予防ゲーム

講師：認知症予防ネットちの

7月19日（木）： 訪問型の生活支援について

講師：長野県社会福祉事業団 片桐氏

7月26日（木）： ①講座のまとめ

②介護予防運動の紹介

講師：健康運動指導士 茂澄氏

お申込み 下諏訪町社会福祉協議会（TEL 27-8886）に、6月14日（木）までにお電話ください。※先着順



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

※高木公民館の耐震工事に伴い、会場が高木集会所に変更となります。

祝日や都合により、講座の予定が変更になることがあります。

日程や会場が変更になっている場合があります。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

