

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。



# 社協だより

2018年9月号 No.255

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

## にこっとげんき塾

(地域介護予防活動支援事業)

にご参加ください!!

にこっと元気塾では、介護予防運動の楽しさや方法を講師に指導いただいています。

にこっとげんき塾への参加をとおして、自主的・主体的な介護予防活動の広がりを目指しています。

地域で、サロン活動や集いの場を運営している方、これからしてみたいと考えている方、ぜひご参加ください。

場 所：コミュニティスペース にこっと (友之町)

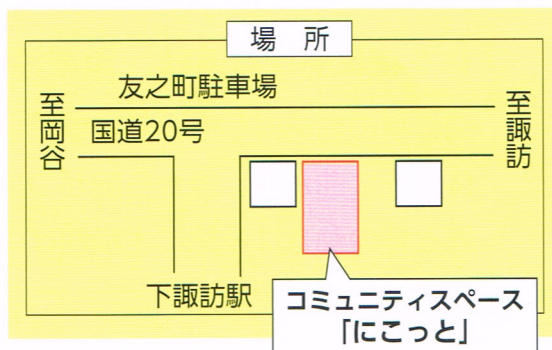
※右記の地図をご覧ください

対 象：下諏訪町にお住まいの方ならどなたでも

持ち物：タオル 費 用：無料

定 員：15人くらいまで

問い合わせ：TEL 27-8886



## 水曜日講座

講 師：茂澄 修 さん (健康運動指導士)

日 時：毎週水曜日 (祝祭日を除く)

午前10時15分～11時15分

(講座修了後、茶話会があります)



## 金曜日講座

講 師：高桑 あけみ さん

(整体師、足反射療法士、  
ハンスセラピスト)

日 時：毎週金曜日 (祝祭日を除く)

午前10時30分～11時30分

ストレッチ体操を中心に、教えていただいています。





# ラジオ体操を健康づくりに活用しよう！

みなさんご存知のラジオ体操第一。

下諏訪町でも、毎朝活発にラジオ体操が行われています。

ラジオ体操を活用して、毎日健康に過ごしませんか？



ちょこっと紹介！ここがポイント！

- ・腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 血行促進 肩こり予防 転倒予防

始めのポーズからかかとを上げておくのがポイントです。

脚の屈伸に合わせて、かかとを上げ下ろししましょう。

腕を振るときは、大きな半円を描くように大きく腕を振りましょう。

- ・体を横に曲げる運動 柔軟性UP 正しい姿勢づくり 消化器官働き促進

胸の横の筋肉がしっかり伸びていることを意識することが大切です。

体が先に曲がり、後から腕がついていくようだと体が十分に曲がっていません。

腕と体の動きは一緒に！横曲げのときは、息を止めないように注意しましょう。

## 訪問介護の仕事って？

ホームヘルパーの仕事は、「食事を作る」「掃除をする」「買い物をする」などの生活援助や、「入浴のお手伝い」「おむつ交換」などの身体介護があります。

合わせて、もうひとつ大切な仕事があります。特に一人暮らしの方は、ヘルパーが訪問するとたくさんお話をしてくださいます。体調のこと、困っていること、楽しかったこと、思い出話など様々です。業務を行いながらのちょっとした会話で、利用者さんのやる気スイッチが入ると、女性であれば「おしゃれをしたり」、男性であれば「身だしなみを整えたり」と、不思議と今までできなかったことが、少しずつできるようになってくることです。

何気ない会話が、利用者さんの元気の素となれば、ヘルパーとしても大変うれしく思います。利用者さんの心の引き出しをたくさん開けて「自立支援」のお手伝いができるといいなと思います。





## 社協健康教室 教室内容のご紹介

講師:諏訪共立病院職員

### 「コンディショニング」

身体をコンディショニング!! 身体の状態を整え、人が本来もっている身体能力をスムーズに発揮できる状態を作りだします。

講師の指導で、筋肉の場所を理解しながら、動かしていきます。動かす場所がわかりづらい時は、講師が丁寧にお教えします。

### 「筋肉トレーニング」

3ヵ月ごとに内容を変えて、飽きないように楽しく筋トレができます。

7月からはペットボトルを使った筋肉トレーニングを行っています。



## 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  |        |        |
| 3  | 月  | ぼけっと   |        | 18 | 火  | 富部公民館  |        |
| 4  | 火  |        | 富部公民館  | 19 | 水  |        | 明新館    |
| 5  | 水  |        | 第九区公会所 | 20 | 木  |        | 萩倉公会所  |
| 6  | 木  | 萩倉公会所  |        | 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  | 高木集会所  |        | 25 | 火  | 社東町公民館 |        |
| 11 | 火  |        | 社東町公民館 | 26 | 水  | 第九区公会所 |        |
| 12 | 水  | 明新館    |        | 27 | 木  |        | 四王公会所  |
| 13 | 木  | 四王公会所  |        | 28 | 金  |        | 清水町公会所 |
| 14 | 金  | 清水町公会所 |        | 29 | 土  |        |        |
| 15 | 土  |        |        | 30 | 日  |        |        |

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。

※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。

問い合わせ: 社協・生活応援センター TEL 27-8886



# 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

場所：下諏訪町162番地4（県営砥川住宅1階）

電話：27-8886



## ボランティア団体のご紹介

### 諏訪鼈太鼓連

（下諏訪町ボランティア連絡協議会加入団体）

諏訪鼈太鼓連は、各種イベントや福祉施設へ訪問しての演奏を、積極的に行っています。  
また、学校等での太鼓演奏指導なども行っています。

練習日：毎週火曜日 午後7時から（4月～12月）

※1月～3月は、月に2回になります。

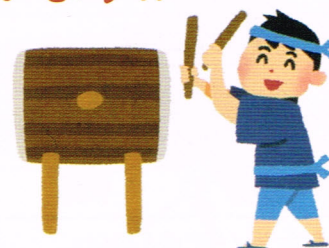
場 所：下諏訪社中学校 小体育館



### 諏訪鼈太鼓連では、メンバーを募集しています!!

性別・年齢・経験など問わず、興味がある方は誰でも  
大歓迎です!!

見学や体験も随時承っています。



問い合わせ先：諏訪鼈太鼓連代表 赤羽 昭二

TEL・FAX 28-5967 メール：taiko-dondocodon@xa2.so-net.ne.jp