

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」は共同募金の
配分金で発行されています。



2019年11月号 No.269

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

下諏訪町老人福祉センター

「ご長寿週間昼食会・発表会&作品展」

が開催されました!!

毎年恒例!!ご長寿週間昼食会・発表会（9月18日）作品展（9月10日～30日）が開催され、素晴らしい発表・作品の数々と、ボランティアさんのお料理で交流をしました。



愛好会



歌うこだまの会



琴成流



白ゆりの会



ボランティアの皆さん



今年の献立は、ちらしずし・豚汁・ポテトサラダ・酢の物・天寄せ・お菓子・フルーツでした。ご参加・ご協力ありがとうございました。

社協会費にご協力頂き、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) 令和元年9月30日現在

(株)Asas渡邊新聞店	アルファ設計(株)	(有)植松ハイヤー	(株)サンセイコンピュータシステム
下諏訪倉庫(株)	清明祥世庵	セブンイレブン下諏訪西大路店	(株)千代田ポンプ機械
天竜商事(有)	八宝苑	(有)林屋川魚店	ひかり味噌(株)
(株)丸西クレーン			

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。

令和元年10月1日以降は、12月号に掲載いたします。



健康一口メモ

インフルエンザの予防について

インフルエンザは、インフルエンザウィルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中で流行がみられています。日本でのインフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで続きます。インフルエンザの予防には、予防接種を受けることが有効です。予防接種を受けることで、発症率、重症化率の低減につながると言われています。予防接種を受けてから、抗体ができるまで約2週間かかり、効果は5か月間持続しますので、流行前に早めに接種することをお勧めします。



ワクチンの有効期間は普通の薬とは全く異なります。薬は一定期間体内に留まって効果を現し、その後代謝、排泄されますが、ワクチンは特定のウィルスが侵入してきた時にウィルスに結合してその活性を失わせ、感染の進行を阻む抗体を作るよう免疫系を活性化させるものです。

通常成人では1回の接種で2週後から血中の抗体の量が増え始め、4週でピークに達し、3～5カ月後から低下しますが、ウィルスが侵入してくると免疫系が反応して抗体の量はまた増えるため、ワクチンの効果はもっと長く続く可能性もあります。



ただし、インフルエンザウィルスは毎シーズンのように変異し、ウィルスのタイプが変わります。抗体価（抗体の量）は刺激されないと維持できないので、全く新しいタイプのウィルスが流行すると1回の接種では発症を防げない場合もあります。過去のワクチン接種歴やインフルエンザ罹患歴も含めて、免疫反応に個人差が大きいのはもちろんです。

10月にインフルエンザの予防を考えるのはまだ早い、インフルエンザワクチンを早く打ち過ぎると早く効果が切れてしまう、とお思いのあなた、そんなことはないのです。早い年は11月からインフルエンザの流行が始まります。ワクチン接種は早目がおすすです。

今年もやります! 歳末ささえあいバザー!! 販売物品を募集しています

たとえば、こんなものを集めています!!



新品もしくは未使用のもの



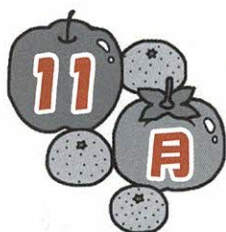
例：キッチン用品、シャツ、背広、ズボン
石鹸、タオル 等

お受けできないもの
食品・中古品など

例：古着 汚れたもの等

売上金は、「災害に遭われた地域への義援金」にさせていただきます

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 TEL 27-8886



社協健康教室

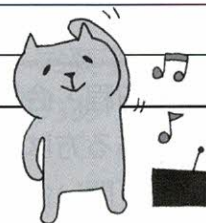
講座①：運動講座 講座②：生活講座

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運動	講座②生活	日	曜日	講座①運動	講座②生活
1	金		菅野町会館	16	土		
2	土			17	日		
3	日			18	月	子育てふれあい「ぽけっと」センター	
4	月			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		高木公民館
11	月	高木公民館	子育てふれあい「ぽけっと」センター	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			28	木	四王公会所	
14	木		明新館	29	金		
15	金	菅野町会館	四王公会所	30	土		

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：下諏訪町地域包括支援センター TEL 26-3377



ぶらりしもすわ三角八丁に参加します♪

社協フレンドパーク

場所：おんばしら館よいさ

日時：令和元年11月3日(日)

時間：10:00～15:00

みんな遊びに
来てね♪



今年も「ぶらりしもすわ三角八丁」に参加します!!

「オルニコットちゃん」のグッズ販売、赤い羽根共同募金募金箱の設置
(募金額に応じて、赤い羽根オリジナル初音ミクグッズ等を進呈)、
綿あめの配布、おもちゃ金魚すくいなど盛りだくさん♪
ぜひお立ち寄りください☆彡

社協・健康教室 生活講座のご案内

趣味活動に参加されている方
は元気な方が多いです!

「生活に彩りを」をテーマに趣味活動の講座を開催します

社協・健康教室にご参加ありがとうございます。社協・健康教室「生活講座」では、趣味活動を通した仲間作りや、皆様の健康増進のための講座を以下の内容で開催します。ぜひご参加ください。

☆ 下諏訪町 グルメ・カフェ講座

(下諏訪町地域おこし協力隊員の町内のお勧めスポットのお話です。)

☆ 珈琲講座

(ホシメバ在住の珈琲のスペシャリスト島田未来さんの講座です。実際に珈琲を仕立てるのを体験していただき試飲します。)

☆ 写経講座

(各所で写経の講座を開催されている久保田 昭さんの講座です。字を書くことによる健康増進効果を体験していただきます。)

☆ チャンスボール講座

(下諏訪で考案された楽しいスポーツを体験していただきます。下諏訪町スポーツ推進委員の皆さんに教えていただけます。)



日程・会場など詳細につきましては資料をお届けするご用意がありますので、ご興味のある方はお気軽に問い合わせください。

「問い合わせ先」下諏訪町地域包括支援センター TEL 26-3377 担当 下村 日高