

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4月号 No.262

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

男性の方限定の運動教室に参加しませんか？

けんこう男塾

2019年度から時間を**17時00分スタート**に変更いたします。

(今までは18時30分スタートでした)

月に一回、男性だけの少しハードな運動教室に参加しませんか？

2019年度 初回：4月10日(水)

対 象 者：町内在住の「65歳以上の男性の方」

実施日時：毎月第2水曜日 **17：00～18：00**

場 所：下諏訪町老人福祉センター

講 師：健康運動指導士 茂澄 修 氏

受付窓口：下諏訪町社会福祉協議会
社協生活応援センター

電 話：27-8886

※送迎はありません。

※2019年度から実施時間が早くなります。
ご注意ください。

※参加希望の方は、事前申し込みをお願いします。
お気軽にお問い合わせください。

長年のお勤めで
疲れ切った体、鈍った体を
リフレッシュです!!



月に1回、
夕飯の前に
運動しませんか？

こんな時にご相談ください！

下諏訪町地域包括支援センター

介護や 健康のこと

- ・デイサービスに通いたい
- ・家事が思うようにできず困っている
- ・身体の機能に不安がある など

要支援1・2、事業対象者の方の
ケアマネジメントや介護予防の事業の
ご案内を行ないます。

権利を守ること

- ・悪質な訪問販売の被害にあった
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・隣の家から怒鳴り声が聞こえるけど大丈夫かな
- ・介護がとても負担に感じる…
誰かに話しを聞いてほしい など

高齢者の方の権利を守るための
ご相談にのります。



保健師・看護師



主任ケアマネージャー



社会福祉士

- ・隣の家の人、生活が大変そう
になっているけど大丈夫かな
- ・お母さんのもの忘れが心配 など

周囲の方や家族からのご相談をお受け
しています。

誰もが住みなれた下諏訪町で暮ら
し続けられるように、行政や医療、
福祉の関係機関や地域のケアマネ
ージャーのみなさんとネットワー
クをつくり、支援します。

さまざまな 相談ごと

暮らしやすい 地域のために

認知症初期集中支援チーム

認知症かも？と思われる方や認知症の症状でお困り
の方のご自宅に訪問し、お身体の具合や普段の生活
で困っていることなどを伺い、どんな関わりがいい
のか、どんな支援が必要かを一緒に考えます。

下諏訪町
地域包括支援センター
TEL：26-3377
FAX：26-3322

2019年度 社協・健康教室 講師の紹介 (下諏訪町一般介護予防事業)

講師：諏訪共立病院リハビリテーション科（理学療法士・作業療法士の皆様）

2019年4月からの運動講座の講師を、諏訪共立病院リハビリテーション科の理学療法士・作業療法士の皆様に引き続きお願いしました。

昨年度（2018年度）はペットボトルを使った体操、太極拳のゆったりとした動きの体操、イラストを見て筋肉の部位を意識しながらの体操などを行いました。



引き続き1年間よろしくお願いいたします。



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



祝日や都合のため、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

2019年度4月からの社協健康教室について

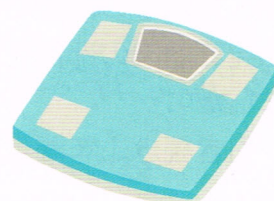
各地区の公民館や公会所、公共の施設で実施しております「社協健康教室」ですが、2019年4月から、内容が変わります。

来年度から運動講座と生活講座を、月1回ずつ実施します。生活講座の詳しい説明を下記のとおり各会場で行います。

どの会場へお越しいただいてもかまいません。多くの皆様の参加をお待ちしております。

説明会と合わせまして、生活講座「自分の体を知ろう！」があります。体組成計などで自分の体の様子を知る機会となりますので、ぜひご参加ください。

ご不明な点等ございましたら、問い合わせ先までお電話ください。



記

生活講座4月の日程（時間：午後1時30分～午後2時30分）

会場名	実施日
子育てふれあいセンター「ぽけっと」	4月1日 月曜日
富部公民館	4月2日 火曜日
菅野町会館	4月5日 金曜日
明新館	4月10日 水曜日
四王公会所	4月11日 木曜日
萩倉公会所	4月18日 木曜日
高木公民館	4月22日 月曜日
社東町公民館	4月23日 火曜日
第九区公会所	4月24日 水曜日
清水町公会所	4月26日 金曜日

※体組成計とは

「両足測定タイプ」を使用します。

体組成計に乗るだけで、簡単に筋肉や脂肪、体の水分量が測れます。

ペースメーカーをつけている方は、重大な影響を及ぼす可能性があるため、ご使用になることができません。

〈お問い合わせ〉

社協生活応援センター

電話：27-8886