

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。

2020年3月号 No.273

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

下諏訪町ボランティア連絡協議会
昔のあそびを通して世代間交流をしました。



たもん先生のすごい技を
たくさん見せていただき
ました♪

地域の方とかるたや折り紙、
けん玉などのなつかしい遊び
をしたり、向陽高校ボラン
ティア部の皆さんによるレジ
ンキーホルダー作りなどがあ
りました！



ご参加いただいた
皆様、ありがとう
ございました♪





花粉症のお話

花粉症とは、アレルギー性疾患の一つで、「季節性アレルギー性鼻炎」「季節性アレルギー性結膜炎」などの総称です。花粉症の原因となる花粉はスギ・ヒノキ・ブタクサ・ヨモギ・セイタカアキノキリンソウなど、1年を通してさまざまありますが、特に春先になると、スギ花粉による花粉症の症状の方が多くなります。

そのメカニズムは、まず口や鼻・目に花粉が入ると、体がそれを「異物」と判断します。その異物から体を守ろうとして起こるのが花粉症の症状です。花粉が体に入るのを感じてくしゃみで体の外に出したり、鼻水で洗い流したり、鼻づまりを起こしたりと、花粉を体の中に入りにくくする、人の体の作用なのです。しかし、花粉に過剰に反応してしまうことにより、日常生活に支障が出て困ってしまうこともあります。

スギなどの花粉をできるだけ避けるように日常生活で工夫することが大切です。以下の点に注意しましょう。

- ① 飛散の多い時の外出を控え、外出する場合はマスク、メガネを着用する
- ② 花粉が付着しやすい表面が毛羽立った毛織物などのコートは使用を避ける
- ③ 帰宅時、衣類や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをし、鼻をかむ
- ④ 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておき、換気時の窓は小さく開け、短時間に留める
- ⑤ 飛散の多い時の布団や洗濯物の外干しは避ける



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	日			16	月	子育てふれあい「ぽけっと」センター	
2	月		子育てふれあい「ぽけっと」センター	17	火	富部公民館	
3	火		富部公民館	18	水	明新館	
4	水	第九区公会所		19	木		萩倉公会所
5	木	萩倉公会所		20	金		
6	金	菅野町会館		21	土		
7	土			22	日		
8	日			23	月		高木公民館
9	月	高木公民館		24	火		社東町公民館
10	火	社東町公民館		25	水		第九区公会所
11	水		明新館	26	木	四王公会所	
12	木		四王公会所	27	金		清水町公会所
13	金	清水町公会所	菅野町会館	28	土		
14	土			29	日		
15	日			30	月		
				31	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 26-3377

『ボランティア活動保険』のご案内

(2020年4月から、一部変更になります)



加入対象者

社会福祉協議会に登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体、企業

補償内容

2020年度より、これまでの4プランから2プランに変更になります。

- ① ボランティア活動中の事故によりボランティア本人がケガをした
- ② ボランティア活動中に他人に対して損害を与えたことにより、
損害賠償問題が生じたなど、ボランティア活動時の事故を補償いたします。

保険料（1名あたり）

※2019年度（今年度）と同額

基本Aプラン：350円	基本Aプラン：510円
天災Aプラン：500円	天災Aプラン：710円



基本プラン：350円
天災・地震保障プラン：500円

※天災・地震保障プラン：基本プランに加えて、地震・噴火・津波補償付き

補償期間

※2020年4月1日から2021年3月31日まで

(年度途中加入の場合は加入翌日から年度末まで)

※ボランティア活動保険は年度ごとの掛け捨てとなります。2019年度（今年度）にご加入いただいた方も、2020年度（来年度）改めてご加入していただく必要があります。

2020年3月から、2020年度（来年度）の加入を受け付けています。3月中にご加入いただきますと、4月1日から適用となりますので、ボランティア保険が途切れずに安心してボランティア活動を行うことができます。

加入窓口

下諏訪町社会福祉協議会 TEL：0266-27-7396

暮らしの中の 自然な支え合い = お宝



★ 地域のお宝発表会 ★

私たちの暮らしている地域の何気ない日常の中には、たくさんの「支え合い・助け合い」があります。ほとんどの人は、当たり前の日常であることから、その「お宝」の大切さに気づいていないこともあるようです。

この発表会では、こうした暮らしの中にある自然な支え合いを「地域のお宝」として、大切さや価値を共有していきたいと思います。ぜひご来場ください。

日時 令和2年 **3月5日** (木) 午後1時30分～午後3時30分

会場 下諏訪総合文化センター 小ホール

内容 ①講演

- ②お宝発表会 ☆『ラジオ体操で毎朝顔を合わせる仲間』
☆『歌をとおして楽しい近隣付き合いを「日本の歌100選」』
☆『身近な地域のつどいの場「はつか会」「にこにこ会」』
☆『下諏訪桟橋に集まる釣り仲間』
☆『男性もたくさん参加しています!!「おだの宿・星が丘元気塾」』

**参加費
無料**

お問い合わせ：社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会 TEL 27-8886 担当：中村、鳴海

令和元年度

下諏訪町ボランティア連絡協議会 研修会

**一般の方のご参加お待ちしております
(参加費無料)**

「ボランティアとともに災害にも強い地域づくり」

日時：令和2年 **3月7日** (土) 午後2時～午後3時30分

※午後1時30分から、20分ほど同会場で
当会総会を行なっております。

場 所：下諏訪総合文化センター 小ホール

講 師：社会福祉法人 長野県社会福祉協議会
総務企画部 企画グループ
主任 **山崎 博之 氏**



お問い合わせ 下諏訪町ボランティア連絡協議会事務局（下諏訪町社会福祉協議会内）
担 当：鳴海 電話：0266-27-8886 FAX：0266-27-0890