

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。

2020年4月号 No.274

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



お風呂の前後に体を動かしてみませんか？

老人福祉センターではこんな活動もしています!!



毎日元気塾

開催日時：毎日（休館日は除く）

午前10時30分～午前11時30分

画面に映し出される運動指導士や映像を見ながら体操をします。



毎日元気塾では、月1回講師が来所して講座を開催しています。

開催日時：毎月第4木曜日

午前10時30分

～11時30分

講師：(株)第一興商
インストラクター

直子のワンポイント体操

開催日時：毎月第3木曜日

午前10時30分～午前11時30分

講師：レクリエーションインストラクター
宮坂 直子さん（下諏訪町スポーツ
推進委員）

楽しい軽体操講座で、大勢の方が
参加しています。



春はメンタルの乱れに注意!

春は気候のみならず、新しい職場や新しい仲間、引越など変化の多い季節です。気温変動に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労など突発的な変化に順応することができず、心身にストレスを与えてしまいメンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬ内にストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

次のような症状がある時は注意が必要です。

- ・ 常に不安だったり心配事がある
- ・ 食欲がない、もしくは過食してしまう
- ・ 疲れやすい
- ・ あらゆることに興味が湧かず楽しいと感じない
- ・ 寝付きが悪い
- ・ 今までになかったような仕事上のミスをしてしまう
- ・ 倦怠感が継続する
- ・ 集中力が欠如する
- ・ 常に気持ちが張り詰めている



心のバランスを整えるために、以下のポイントを実践してみましょう。

1. 生活のリズムを整える

起床時間、就寝時間、三食の食事の時間になるべく同じ時間になるようにしましょう

2. 栄養バランスの良い食事を摂取する

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないようにしましょう

3. 休養をとる

休日は何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気を付けましょう

4. 体温調整に注意

気候が不安定な春には薄物の重ね着を心掛けて、暑さや寒さを感じたらすぐに脱ぎ着できるように準備しておきましょう



あたたかなご厚志ありがとうございました。



故 天野 邦彦 様
原 百合子 様
寄 蓮本 淳子 様
付 清治 様

2月

故 河西ミキ子 様
土 関根 賢郎 様
橋 一夫 様
寄 村田利喜弥 様
付 関根 一秀 様
土 佳子 様
橋 様

1月

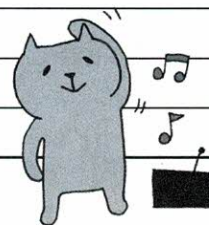
遺志金



社協健康教室

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



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場合があります。ご確認ください。

新型コロナウイルスの影響のため開催が中止になる可能性があります。

問い合わせ：地域包括支援センター TEL 26-3377

令和2年4月からの社協健康教室各会場 変更点について

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、令和2年4月からの変更点がありますのでご確認ください

- ・各会場、月に1度の開催となります。
- ・各会場の日程につきましては下記をご参照ください。祝日の場合はこの限りではありませんので、ご了承ください。

内容：諏訪共立病院の理学療法士による運動講座

時間：午後1時30分から午後2時30分

記

会場名	変更前	変更後
明新館	第2水曜日	第2水曜日
	第3水曜日	
子育てふれあいセンター「ぽけっと」	第1月曜日	第3月曜日
	第3月曜日	
菅野町会館	第1金曜日	第3金曜日
	第3金曜日	
四王公会所	第2木曜日	第2木曜日
	第4木曜日	
清水町公会所	第2金曜日	第4金曜日
	第4金曜日	
高木公民館	第2月曜日	第2月曜日
	第4月曜日	
萩倉公会所	第1木曜日	第1木曜日
	第3木曜日	
社東町公民館	第2火曜日	第2火曜日
	第4火曜日	
第九区公会所	第1水曜日	第4水曜日
	第4水曜日	
富部公民館	第1火曜日	第3火曜日
	第3火曜日	

詳細は、毎月のクローズアップ下諏訪内「社協だより」にてご確認ください。

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。



<問い合わせ先>

地域包括支援センター

担当：下村 清道 日高

電話：26-3377