

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。



2022年2月号 No.296

発行人・濱 克典

編集・社会福祉法人

下諏訪社会福祉協議会

社協だより

歳末バザー・街頭募金にご協力いただき、ありがとうございました!!

令和3年12月に、“コロナなどの影響で生活にお困りの方への食糧支援”を目的に、歳末バザー（場所：下諏訪町老人福祉センター）と街頭募金（場所：西友下諏訪店・ビック1岡谷店）を実施しました。

バザー収益金と募金を合わせて、262,503円となりました。

ご協力ありがとうございました。



バザー



街頭募金

西友様・ビック1様、募金場所の
ご提供ありがとうございました。

12月24日（金）・25日（土）に、食料配布を行いました。

街頭募金とバザーで集まった募金及び収益で、食品の詰め合わせ袋を作成して、必要とする約100世帯に配布しました。ご協力ありがとうございました。また、岡谷市で子ども食堂を開催している「学び舎 楽人」様にも食料をご提供いただきました。社協では引き続き、食糧支援の実施及び食料寄付の受付をしています。お気軽にご連絡（27-8886）ください。



らく らく
楽楽ウォッチ (活動量計) 販売中!

楽しく、効果的に歩きましょう!!



(株式会社アコース 無線通信活動量計 AM550N)

対 象 町内在住65歳以上

自己負担 1,000円

1日の歩数、1日の消費カロリー
早歩きした歩数などもわかりますよ!

寒い冬、ずくを出して
元気に過ごしましょう☆

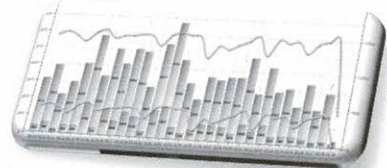
楽楽スポット開設しました!

自分の頑張りを見える化し、運動に張り合いを出しませんか?!

《町内4か所に開設》

図書館・健康ステーション

下諏訪町博物館・老人福祉センター



**ヒートショックに
ご注意を!**

厳しい寒さが続く季節です

～寒い時の入浴に気を付けましょう～

ヒートショックとは…

急激な温度変化による血圧の変化で、体調トラブルが起こりやすくなります。
特に、寒暖差の大きい冬場の入浴時に発生します。

入浴時のヒートショックを防ぐために

1. 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
2. 脱水予防のために、入浴前後に十分な水分を補給する。
3. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分以内を目安にしましょう。
4. 浴槽からあがる際は、ゆっくり立ち上がりましょう。
5. 食後すぐの入浴、飲酒後、精神安定剤や睡眠薬の内服は避けましょう。
6. なるべく気温が暖かい昼間に入るように心がけましょう。



下諏訪町地域包括支援センター TEL.26-3377

地域見守りネットワーク ご近所の輪事業 協力員募集説明会 及び フォローアップ講座

日常の“ちょっとした困りごと（ゴミ捨て・買い物・付き添い・衣替え・灯油入れ など）”を、ご近所でお手伝いする、「ご近所の輪事業」を実施しています。

協力員さんの募集と、現在活動をしている協力員さんのフォローアップを兼ねて、講座を開催します。ご近所の輪事業にご協力いただける方、関心がある方、ぜひご参加ください。

日 時：令和4年 **2月26日（土）** 午前10時30分～正午

場 所：下諏訪町老人福祉センター 2階

内 容：①ご近所の輪事業の活動について

②松本市で活動されている

『有償ボランティアの店「もずみ」』の活動紹介

参加のご希望は、下記に、**2月10日（木）** までにご連絡ください。

〈お問い合わせ・参加申込み〉社協・生活応援センター **TEL.27-8886**



お墓まいりばす

ご利用お待ちしております

交通手段及びお身体の状況などで、お墓まいりに行くことが大変な方を送迎でお手伝いいたします。ぜひ、ご利用ください!!

実施日：令和4年 **3月11日（金）**

午前中（雨天時延期）

内 容：町内及び岡谷市、諏訪市の墓地への送迎（車で安全に行ける範囲内で実施します。）

対象者：町内に居住し、町内及び岡谷市、諏訪市に墓地があり、

①60歳以上の方及び付き添いの方1人

②身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方及びその付き添いの方1人

※その他、社会福祉協議会にご相談ください。

※ご希望の方は、下記にご連絡ください。

〈お問い合わせ〉社協・生活応援センター **TEL.27-8886**

募金にご協力いただき

ありがとうございました!!

「拘束型心筋症」を患う中澤雄斗くんの支援のため、12月に募金箱を町内3カ所（社協事務所、老人福祉センター、コミュニティスペースにこっと）に設置して、合計38,924円が集まりました。

12月29日に「ゆうちゃんを救う会」に全額送金しました。

ご協力ありがとうございました



ゆうちゃんに心臓移植を

50万人に1人という稀病【拘束型心筋症】のゆうちゃんが元気になるためには心臓移植が必要です。海外での心臓移植の機会にご協力をお願い致します。

目標募金額 **2億2700万円**

●● 募金のお届け先口座名義（「27チャリタス」） ●●

みずほ銀行	松本市店	口座番号 3048285	ゆうちょ銀行	松本市店	口座番号 937154
八十二銀行	松本市店	口座番号 0046111	ゆうちょ銀行	松本市店	口座番号 0046204
信託銀行	松本市店	口座番号 0046111	ゆうちょ銀行	松本市店	口座番号 0046204
上野信用金庫	松本市店	口座番号 4045277	ゆうちょ銀行	松本市店	口座番号 0046204

●クレジット決済希望の方は、必ず「ゆうちゃんを救う会」のホームページで「ゆうちゃんを救う会」のQRコードをダウンロードしてください。

ゆうちゃんを救う会 (NPO法人)

メール: info@yuu-sakuai.jp (随時)

〒280-0001 千葉県松戸市栄町7-7-7 株式会社栄町ビル5F

TEL: 0476-88-0001 FAX: 0476-88-0002 代表者: 佐藤 孝一

※ゆうちゃんを救う会、ゆうちゃんを救う会事務局

ご協力ありがとうございました!!

赤い羽根 共同募金運動

皆様からご協力いただきました、あたたかな善意**2,695,603円**を、長野県共同募金会へ納入させていただきました。
ご協力ありがとうございました。

ご協力いただいた「赤い羽根共同募金」は…

皆様からの募金は、長野県共同募金会に全額送金して、約6割が地域配分（下諏訪町分）として、下諏訪町の各区や福祉団体等へ配分され、身近な福祉事業に活用されています。

また約4割は広域配分（県全体分）として、長野県全体の福祉事業に役立てられます。



長年に渡り、赤い羽根共同募金運動にご協力いただいております「慈雲寺花園檀徒会」様に、この度、共同募金運動創設75年記念の年に合わせて、感謝状の贈呈がされました。



生活福祉資金特例貸付受付期間延長のお知らせ

～ 新型コロナウイルス感染症の影響により、生活困窮が続いている皆様へ ～

特例貸付（緊急小口資金・総合支援資金）の受付期間が、令和4年3月まで延長になりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で減収された世帯を対象に、「緊急小口資金」「総合支援資金」の特例貸付を実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ：社協・生活応援センター TEL.27-8886

※貸付の相談は、予約制で行っています。相談をご希望の場合は、予めお電話ください。
※食料の支援も行っています。お気軽にお問い合わせください。

食料支援にご協力をお願いします

社協では、皆様からいただいたご寄付などを活用して、食糧支援をしています。
ご家庭などにご協力いただける物資がございましたら、ご寄付いただけると幸いです。



ご提供いただきたい食品

・お米・缶詰・レトルト食品・乾物
・カップ麺・お菓子・調味料
※全て未開封で、賞味期限が1ヵ月以上あるものをお願いします。

〔連絡先〕
社協・生活応援センター TEL 27-8886