

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4月号 No.298

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

ボランティア登録しませんか

「空いた時間を使って」「特技・趣味を活かして」ボランティア活動をしませんか?
ご登録いただいたら、ボランティア活動・募集の情報を、都度ご提供させていただきます。
お気軽にご応募ください!!

例えば、以下のようなボランティア活動があります

ボランティア講座で、
一緒に学びましょう!!



[過去の講座内容]

- ・健康体操 ・ポスター作成講座
- ・認知症サポーター養成講座 など

有償ボランティア ご近所の輪事業の
協力員になっていただけませんか



雪かき・草とり・ゴミだし・掃除などでお困りの
方とボランティアさんをつなぎます。
ボランティアさんの活動費として、利用者さんか
ら、30分300円の利用料をいただいています。

イベント

“昔の遊びでもりあがろう”
にご協力ください!!



昔からある遊びを通じて、子どもから
大人まで世代を越えて交流するイベン
トです。

災害ボランティアの
事前登録を
お願いします!!



災害発生時に、円滑に活動が始められるよう、
事前登録を募集しています。
登録者には、町内で災害ボランティア活動が必
要になった時や、他自治体への災害ボランティ
アバスパックを企画した時にご連絡します。

その他、手芸などの特技を活かした
ボランティアなどもあります。

お気軽にご連絡ください!



【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 FAX 27-0890

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
ご案内を行います。

～権利を守ること～

- ・認知症で財産の管理ができなくなったらどうしよう
- ・お金の出し入れなど金銭管理に不安がある
- ・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 など

住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れる
ように相談やお手伝いをします。

私たちがご相談をお受けします!!



保健師・看護師



主任ケアマネジャー



社会福祉士

～さまざまな相談ごと～

- ・あの人、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だな など

周囲の方や家族からのご相談をお受けしています。

～暮らしやすい地域のために～

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
ケアマネジャーのみなさんとネットワークをつ
くり、支援します。

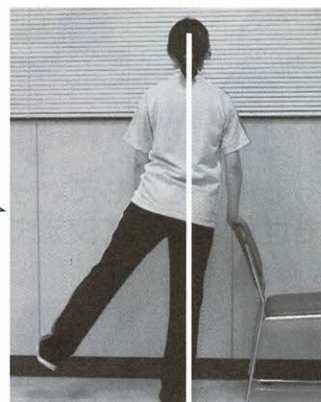
下諏訪町地域包括支援センター
TEL: 26-3377 FAX: 26-3322

諏訪共立病院デイケアより、室内でできる体操紹介



【足の横開き体操】

からだが傾かないように
注意しましょう!



《方法》支えに掴まります。つま先を正面に向けたまま足を真横に開きましょう!

《効果》股関節周りの筋肉が鍛えられ、片足立ちのバランス機能が向上して、転倒予防になります!



自治会や地域の集まりなどの勉強会にぜひご活用ください!!

講座のご依頼は、TEL.27-8886 にご連絡ください



認知症 サポーター養成講座

認知症って
なあに?

こんな時
どうしたら?

サポートの仕方を
学んでみませんか?

認知症サポーターは、認知症を
正しく理解し、認知症の人や家
族を温かく見守る応援者です。

認知症サポーターになったら・・・

何か特別なことを行なわなければならないわけではありません。

- ・家族や友人に認知症の正しい知識を伝える
- ・認知症の人や家族の気持ちを理解しようと努める
- ・困っている認知症の人に会ったら手助けをする
など、自分のできる範囲で無理のないように活動します。



受講者には、認知症サポーター
の証として、オレンジリングをお
配りします。

講座参加対象：どなたでもOKです。人数も何人からでも構いません

(町内会・学校・会社・地域の集まりなどに出張いたします)

講座時間：1時間30分程度 (ご希望に合わせて調整できます)

受講料：無料です

講師：町内福祉施設・企業などで構成する「キャラバンメイト」が講師になります

下諏訪町認知症地域支援・ケア向上事業

お気軽にお問い合わせください!!

認知症に関する冊子をお分けしています。

(ワークショップも実施しています)

冊子①：“認知症と診断されたあなたへ”

認知症と診断された人の想いに近づき、
自分事として、認知症について考えるこ
とを目的とした冊子です。

冊子②：“認知症の方を介護している介護者の方へ”

「介護者の4つの心理ステップ」をもとに、認知症
の方を介護している家族等の想いに近づき、寄
り添うことができることを目的とした冊子です。

冊子③：“本当の想いを語るワークショップ”用冊子

「認知症の方をどう地域で支えるか」地域で暮ら
す者同士、本音で語り合い、「助け合う」「支え
合う」ことについて一緒に考えます。

約1時間30分のワークショップも
実施しています。少人数でもOKです。
お気軽にお問い合わせください。

→ 冊子③
“本当の想いを語る
ワークショップ”
用冊子



生活支援サービスガイドブック 「暮らしにこっとガイド」

「暮らしにこっとガイド」(買い物や散髪、通院などの生活支援サービスをまとめた冊子)をお配りしています。ご希望ございましたら、ご連絡ください。



福祉車両(車いす仕様車)を お貸しします(レンタカーサービス)

貸出期間:最大1泊2日

運行区域:長野県内

対象者:町内にお住いの車いす利用者で、ご家族などによる運転が可能な方

利用料:5km未満 200円

(以降、5kmごと200円加算)

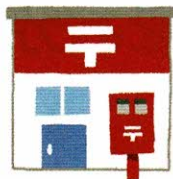


ぞうきんプロジェクトにご協力ありがとうございました!!



多くの皆様のご協力ありがとうございました。報告は、次号でさせていただきます。

郵便局様(下諏訪郵便局、下諏訪大門郵便局、下諏訪西浜町郵便局)に回収箱を置いていただきました。ご協力ありがとうございました。



下諏訪町社会福祉協議会 職員募集

職種:ホームヘルパー(訪問介護員)

資格:①・介護福祉士 ・介護職員初任者研修修了者
・ホームヘルパー2級以上のいずれか

②普通自動車運転免許(AT限定可)

仕事内容:利用者宅を訪問し、調理、洗濯、買い物の支援や食事、排泄、入浴の介助など

給与等:当法人の規定による

詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ:TEL.27-7396(担当:河西・藤森)

家事や子育てなどの合間の時間でも働けます



福祉の職場で、一緒に働きませんか?