

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。



2023年11月号 No.317

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



三角ハ丁に参加します!



わたあめ無料配布

カラフルなわたあめをどうぞ!

※数に限りがございます



大好評おもちゃすくい

売り上げは募金させて
いただいております♪



オルニコットちゃんが やってくる!

いっしょに写真を撮ろう!
グッズ販売もしているよ

～ぶらりしもすわ三角ハ丁～

社協フレンドパーク



11/3 (金・祝) 10:00～14:00

開催場所: おんばしら館よいさ

お問い合わせ: ☎27-7396

みんなに会えるの楽しみにしているよ♪
ぜひ遊びに来てね!



今年も、**赤い羽根共同募金** は、 「初音ミク」とコラボしています!!

赤い羽根共同募金にご協力いただきまして、
ありがとうございます。

赤い羽根共同募金では、「初音ミク」との
コラボをしています!

一定額を募金いただいた方に、
コラボグッズをお渡ししています。
ぜひ、ご協力をお願いいたします!

「初音ミク」コラボグッズ 赤い羽根共同募金 募金受付場所

①11月3日(金)

三角八丁「社協フレンドパーク」

場所:おんばしら館よいさ

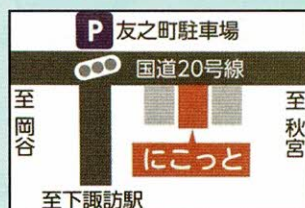
時間:午前10時～午後2時

②コミュニティスペースにこっと

開館時間

平日

午前10時～午後3時



クリアファイル



ピンバッチ

バザーの販売物品 を募集しています!!

集めているもの

新品もしくは未使用の

日用品/衣類 など



お受けできないもの

使用してあるもの

陶器/食器/食品/
年式が古い家電製品など



※物品の状態・募集状況によっては、お断りすることもあります。 ※バザーは、2月～3月頃に実施予定です。



サマーチャレンジ2023開催しました!!



夏休みを利用したボランティア体験の様子です。

毎年開催しています。ご興味のある方は、来年、チャレンジしてみてください!



すずかぜ通所 リハビリテーション

利用者さんと一緒に夏祭りの飾りつけを作りました。興味があったリハビリテーションについても詳しく知ることができました!

けんこう男塾に 参加してみませんか?

男性限定の運動教室です。強めの体操でしっかりと体を動かすことが出来ます。自宅でできる運動や健康に役立つ情報も紹介します。ぜひご参加ください!



- 実施日：毎月第2水曜日
午後5時～午後6時
- 場所：下諏訪町老人福祉センター
- 参加対象者：町内在住で65歳以上の男性の方
- 参加費：無料

食料支援(フードドライブ)・ 電化製品のご寄付に ご協力をお願いします

皆様からいただいた食料や家電製品を、支援の必要な方にお配りしています。ご協力をお願いいたします。



※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。



電子レンジ 炊飯器 冷蔵庫(単身用) 洗濯機
ストーブ ガスレンジ(LPガス用、都市ガス用)など

※家電の状態や保管倉庫の空き状況で、お断りする場合があります。

- このページのお問い合わせ・申し込みは…

地域福祉推進係(社協・生活応援センター)

☎27-8886 メール: seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp

メールはこちらから▶



下諏訪町地域包括支援センター

～地域包括支援センターは65歳以上の方の総合相談窓口です～

Let's フレイル 予防

健康寿命を
のばしましょう

やってみよう!

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（はたらき）の低下によって、要介護におちいる危険性が高まっている状態をいいます。



自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が左側の結果になるように
定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	Q2 毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5 お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
認知機能	Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
	Q10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
喫煙	Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
	Q12 あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）

必見

次回、フレイル予防に取り組める楽楽ウォッチをご紹介します。

フレイル予防に取り組みたい方、下諏訪町地域包括支援センターへご相談ください。

下諏訪町地域包括支援センター ☎：26-3377 FAX：26-3322