

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。



2024年 12月号

No.330

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

## ボランティア活動を始めてみませんか

下諏訪町社協では、ボランティアの登録をお待ちしております。

近所でできるボランティアって、  
あるのかな？

ボランティア活動をご紹介する時や、  
講座などの際に、ご連絡いたします。  
参加を強制するものではありません。



気軽にボランティアを  
始めてみたい！！

ボランティアで、自分の特技や資格、  
経験を活かしたい！！

社協では、登録しているボランティアさんとともに、活動の企画・実施をしています。

主に ・夏休みなど、学校の長期休み中に、子どもを対象にしたイベント

・高齢者を対象にした集いの場

・ご近所の方の、ちょっとした困りごとのお手伝い

などの活動があります。



● お問い合わせ 地域福祉推進係 ☎27-8886

### 災害ボランティア事前登録者を募集しています

「災害ボランティア」の事前登録をしていただくことで、災害  
が起こった時に、速やかにボランティア募集を行え、円滑に活  
動を始めることができます。

登録者には、活動が必要となった際に、メール等でご連絡しています。

登録対象： 下諏訪町在住、在勤、在学の方

活動内容： ・被災地での災害ボランティア活動

・災害ボランティアバスパックの参加協力

・災害ボランティアセンターを設置する場合の運営協力 など

登録方法： メール ([seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp](mailto:seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp)) で、お申し込みください。

※メールに、「災害ボランティア事前登録希望」と記入し、

「名前」「電話」「住所」を記載ください。

※登録後は、毎年度継続のご意志を確認させていただきます。

その他： 災害ボランティア活動の際には、ボランティア活動保険（災害タイプ500円）  
に必ずご加入いただきます。（保険料は自己負担です）



↑ 申込メールへ

介護のよくある疑問に  
お答えします!!

## 今回はケアマネージャー(介護支援専門員)についておこたえします。

**Q**：ケアマネージャーは、どのくらいの頻度で訪問してくれるの？

**A**：初めて利用される時には契約や状態の把握、サービス事業所を混えた会議を行うために何度か訪問をします。その後、介護保険のサービスの利用が開始されてから、要介護1～5の方は、1か月に1回以上・要支援1、2の方は、3か月に1回以上その方のご自宅に訪問してモニタリングを行うことを義務づけられています。(特別な事情により保険者が許可した場合を除いて急な入院など。)モニタリングで訪問に伺った際には介護サービスが適切に提供されているかを確認したり、心身状態や生活の状況を把握しながらサービスの調整を行います。定期的な相談はもちろん、介護だけでなく生活の中で困ったことも相談していただければ、必要に応じて訪問し対応をさせていただきます。

**Q**：ケアマネージャーを頼むといくらかかるの？

**A**：介護保険のサービスを利用する際は所得に応じて1～3割の自己負担がありますが、居宅介護支援費(ケアマネージャーの支援費)は全額介護保険から給付されるため自己負担はありません。それは、居宅支援は、利用者が可能な限り自立した生活を送るために重要だという厚生労働省の考えが背景にあります。遠慮なく相談しましょう。

**Q**：介護保険はケアマネージャーなしでも利用できる？

**A**：できます。その場合、適切な介護サービスを受けられるように介護計画(ケアプラン)を利用者自身で作成して自治体に提出しなければいけません。ケアマネージャーが行っている一連の業務を利用者自身や家族が行わなければなりません。



下諏訪町社会福祉協議会  
居宅介護支援事業所  
☎78-3860

～あなたの健康づくりに～

# 下諏訪町老人福祉センター

を活用しませんか？

温泉に入ったり、  
昼食(持参したもの)を食べたり、  
おしゃべりしたり、運動したり、  
楽しい時間を過ごしませんか。

体操教室を実施しています

ぜひご参加ください。

## 毎日元気塾(カラオケの機械を使った体操)

実施日：月曜日～土曜日(日・祝日除く)  
時 間：午前10時から(1時間)



月1回、講師が指導して  
くださいます!!

実施日：第4木曜日  
時 間：午前10時30分から  
(1時間)



## 直子のワンポイント体操

実施日：第3木曜日  
時 間：午前10時30分から(1時間)



(町内在住の65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます)

教室に関する問い合わせ：地域福祉推進係(地域包括支援センター) ☎26-3377

## 送迎車をご活用ください!! (町委託:老人送迎事業)

毎月第1、第2、第3水曜日に  
老人福祉センターへ送迎をしています。

- ◎ 個人のお宅の前への横付けはしません。
- ◎ 他の場所への送迎はできません。
- ◎ 発車時刻になると出発します。

迎 え		迎 え	
停車場所	発車時刻	停車場所	発車時刻
文化センターロータリー	9:00	下屋敷バス停前	9:58
老人福祉センター前	9:05	星ヶ丘貯水池	10:00
樋橋バス停前	9:20	ホシスメバ前	10:12
町屋敷公会所前	9:25	社ヶ丘火の見櫓前	10:15
萩倉中町バス停前	9:28	老人福祉センター着	10:20
萩倉バス停前	9:31		
所沢遊園地前	9:34		
老人福祉センター着	9:48		

送 り	
文化センター方面	14:00
星ヶ丘・萩倉・樋橋方面	14:30



# あたたかなご厚志 ありがとうございます。

## 遺志金



7月 故 瀬切 初江 様 寄付 瀬切 瑳喜男 様

8月 故 山口 文子 様 寄付 内田 喜和 様

9月 故 小口 みどり 様 寄付 小口 博志 様

## 一般寄付

ニデックインスツルメンツ労働組合 下諏訪支部 様  
飯澤 はつ子 様

## 物品寄付

諏訪地区労働者福祉協議会 様 食料支援物資  
四王さくら会 様 手ぬぐい・古切手

掲載しておりませんが、  
多くの皆様から食料支援・家電品の  
ご協力をいただいています。  
ありがとうございます。



## 社協会費にご協力いただき、誠にありがとうございました!!

特別会費にご協力頂きました事業所様です

令和6年9月以降分

株式会社中村岡谷支店

## 傾聴ボランティア基礎講座を開催しました!!

講師：長野県傾聴ボランティア連絡協議会 研修部 弓削 淑子 氏



9月21日に開催して、社協事業でご活躍いただいているボランティアさんや、認知症サポーターさんなど、24人の参加がありました。

講師からは、「傾聴には共感・受容が大切」「相手の存在そのものを受け止めてほしい」などの話がありました。

また、参加された方からは、『「聞く」と「聴く」の違いと難しさを感じました』という声が聞かれました。



サイトURL  
<https://www.navi-shimosuwa.jp>

こちらからもどうぞ▶

