

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 8月号

No.326

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

## 「認知症」について、講座を通じて一緒に考えてみませんか。

6月5日(水)に、下諏訪社中学校で、「認知症について考えるワークショップ」を実施しました。講座では、下諏訪町の医療や福祉の専門職で作成した冊子を活用し、認知症になっても、ともに暮らしていける社会について考えました。



### 参加した学生さんの感想など

- ・一人では助けられないことでも、近所の人などと協力すれば、できることもあるのかなと思いました。
- ・自分にできることとして、まずは明るい声で挨拶をしたいと思います。

## 認知症地域支援推進員が、出張講座を実施及び紹介させていただきます!!

認知症地域支援推進員は、認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくことができるよう、医療や介護の専門職と地域とが連携できるネットワークや仕組み作りに取り組んでおります。

### 認知症について考えるワークショップ

認知症について知るための、3種類の冊子を作成し、認知症になっても、ともに暮らしていける社会を目指し、ワークショップを実施しています。



### 認知症456(すごろく)

馴染みのある『すごろく』で、楽しみながら認知症や社会資源について学びます。



### 認知症サポーター養成講座 ※認知症キャラバンメイトが実施します。

認知症サポーターとは認知症を“正しく理解”し、認知症の人や家族を“温かく見守る”応援者を養成する講座です。講座を受けた方には、オレンジリングをお配りします。



### ● 講座のご依頼・お問い合わせ

地域福祉推進係(下諏訪町地域包括支援センター) 企画推進グループ  
☎27-8886 メール seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp





## 令和6年度 一般介護予防事業

# 「後期教室」の参加者を募集します



### 一般介護予防事業とは？

目的：住み慣れた地域で、運動や健康講座へ参加していただくことで、生活機能を落とさず、体力、気力の維持や向上を図ります。

参加者：町内在住の65歳以上の方

原則：参加費無料

※注意※ 介護保険通所系サービス（デイサービス、デイケア）利用している方は参加できません。

また体力低下がみられる方へは、別途、お身体の様子に合った教室をご紹介します場合があります。

### 申込み期間・方法

募集期間：令和6年7月26日（金）～8月9日（金）まで

受付時間：平日の午前9時00分から午後5時00分まで

申込み先：地域福祉推進係（下諏訪町地域包括支援センター）

**お電話でお申込みください。TEL：26-3377**

\*先着順ではございません。希望者が多数の場合は抽選となります。

### 参加した皆さんの声

理学療法士から、効果的なマシンの使い方を教えていただき、半年間ですが体力がついてきたと思います。



教室に参加して、運動をする習慣がついてきたように思います。散歩に出ることも多くなり、以前より若々しくなった気がします。



# 参加者の募集をしている「後期教室」一覧



## 9月から開催

※★印の数が多いほど、運動量が多くなります。

| 申込み番号 | 会場                               | 教室名                 | 曜日・時間                                  | 回数           | 定員 | 送迎 | 内容(共通)                                                        | 体力への自信 |
|-------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------------|--------------|----|----|---------------------------------------------------------------|--------|
| ①     | AFASスワ<br>後期<br>9月～12月<br>(4か月間) | 浮き浮き<br>水中ウォーキング    | 金曜日<br>9:30～10:30                      | 全<br>15<br>回 | 8名 | 有  | 浮力により膝や腰への負担軽減させながら、室内プールで体操・ウォーキング                           | ★★★★★  |
| ②     |                                  | グッド楽<br>健康トレーニング    | 水曜日<br>9:30～10:30                      | 全<br>15<br>回 | 6名 | 有  | 専門器具を使用した有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動基礎体力向上                        | ★★★★★  |
| ③     |                                  |                     | 金曜日<br>9:30～10:30                      | 全<br>15<br>回 | 6名 | 有  |                                                               |        |
| ④     | カーサアカデミー<br>通年 9月～3月<br>(7か月間)   | 歴史健康サロン             | 金曜日<br>9:30～11:30                      | 全<br>20<br>回 | 1名 | 有  | 認知機能維持改善プログラム(郷土の歴史や史跡散策、民話の語り、生活習慣アドバイス、ストレッチ)               | ★★★    |
| ⑤     | 諏訪共立病院<br>通年 9月～3月<br>(7か月間)     | 諏訪共立健康<br>リハビリテーション | 隔週水曜日<br>14:30～15:45<br>※隔週の<br>2グループ制 | 全<br>14<br>回 | 7名 | 有  | 健康講話(呼吸、肩こり)フットケアの方法や軽運動(棒体操など)について総合的な学習(※グループ分けは諏訪共立病院にて実施) | ★      |

## 10月から開催

| 申込み番号 | 会場                                   | 教室名              | 曜日・時間                                        | 回数           | 定員  | 送迎 | 内容(共通)                                                                                 | 体力への自信 |
|-------|--------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|--------------|-----|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ⑥     | グレイスフル<br>下諏訪<br>後期 10月～3月<br>(6か月間) | さんさん<br>水中ウォーキング | 水曜日<br>9:30～10:30                            | 全<br>22<br>回 | 15名 | 有  | 浮力により膝や腰への負担軽減させながら、室内プールで体操・ウォーキング                                                    | ★★★★★  |
| ⑦     |                                      | さんさん<br>マシン      | 金曜日<br>9:30～10:30                            | 全<br>22<br>回 | 10名 | 有  | 専門教材(マシン、レッドコード)を使用して、ストレッチや筋力増強 軽運動についての学習                                            | ★★★★★  |
| ⑧     | 諏訪湖畔病院<br>後期 10月～2月<br>(5か月間)        | あさがお健康塾          | 金曜日<br>10:30～11:30                           | 全<br>20<br>回 | 15名 | 有  | 健康講話(認知症、ロコモ、口腔、栄養)有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた基礎体力向上                                         | ★★★    |
| ⑨     | 陽だまり横丁<br>後期 10月～3月<br>(6か月間)        | 陽だまり横丁<br>健康講座   | 月曜日<br>13:30～15:05<br>※1教室45分<br>2グループ(各5人)制 | 全<br>24<br>回 | 10名 | 有  | 軽運動(ストレッチ、バランス運動、口腔運動、棒体操など)について総合的に学習、外出目標に向けた機能訓練、オリジナル教材を用いた脳トレ(※グループ分けは陽だまり横丁にて実施) | ★      |
| ⑩     |                                      |                  | 水曜日<br>10:00～11:35<br>※1教室45分<br>2グループ(各5人)制 | 全<br>24<br>回 | 10名 | 有  |                                                                                        | ★★     |
| ⑪     |                                      |                  | 水曜日<br>13:30～15:05<br>※1教室45分<br>2グループ(各5人)制 | 全<br>24<br>回 | 10名 | 有  |                                                                                        | ★      |

訪問型介護予防事業(要相談) 大勢の教室に参加するのは難しいけれど、介護予防したい方、運動してみたい方などは、職員にご相談ください。

健康で過ごす時間を  
長くするためにも  
フレイル予防に  
取り組みましょう！

※教室の詳細については、「にこっとくらしナビしもすわ」  
でもご覧いただけます。

こちら↓



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



なつやすみ

## 宿題するなら、 「コミュニティスペースにこっと」 でませんか？

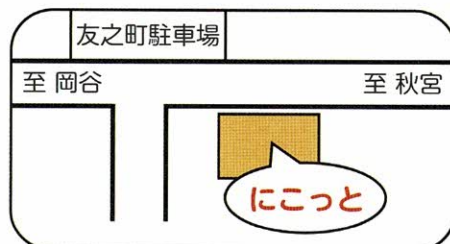
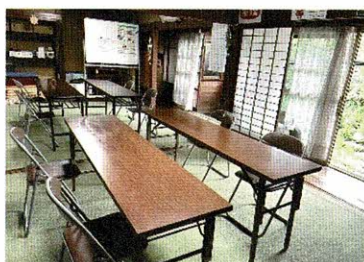
学習の場に、  
「コミュニティスペースにこっと」  
を利用しませんか？  
お気軽にお立ち寄りください！！

開館時間：平日 午前10時～午後3時まで

※利用料はかかりません。

※Wi-Fi使えます！飲食OK！風が通って涼しい！

※他利用者がある場合は、譲り合って使いましょう。



をご活用ください！！

「にこっとぐらしナビしもすわ」は、“下諏訪町の生活や福祉に関する情報を集約するサイト”です。ぜひ、ご活用ください。

また、「サイトに掲載する情報」を、随時募集しています。

「配達や送迎などを行っているお店・企業」「地域の集まり・団体」「福祉サービス」など、掲載させていただける情報がございましたら、お気軽にご連絡ください。

内容の充実に、ご協力お願いいたします。

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



### 令和6年能登半島地震災害義援金 にご協力ありがとうございました。

令和6年3月～6月にお預かりしました義援金73,100円を、7月4日に石川県共同募金会に送金しました。ご協力ありがとうございました。

〔 当会では、令和6年2月に被災地に送金しました682,249円と合わせて、合計755,349円をご協力いただきました。 〕



#### [お詫びと訂正]

社協だより7月号の2・3ページに掲載しました、当会会計収支状況の円グラフですが、割合の数値（パーセンテージ）に誤りがありました。

申し訳ありませんでした。

つきましては、訂正しました社協だより7月号を、当会ホームページに掲載しましたので、ご覧ください。

こちら▶

