

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。



2025年 1月号

No.331

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

## 新年あけまして おめでとうございませす

新年あけましておめでとうございませす。

皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は社会福祉協議会の活動に対しまして、ご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

団塊の世代の方が全て七十五歳以上となる二〇二五年を迎えました。約五人に一人が七十五歳以上になると推計され、要介護者が増えて介護サービスの担い手が足りなくなる懸念されています。このため、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を続けられるよう、包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築が進められています。また、認知症高齢者が六十五歳以上高齢者の約五人に一人に達することが見込まれ、高齢者やその家族等が抱える地域生活課題がさらに複雑、多様化すると考えられています。昨年一月一日に認知症基本法が施行されました。認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望をもって暮らすことができるよう、国・地方が一体となって認知症施策を講じ、共生社会の実現を推進するというものです。

町の高齢者福祉計画の策定にあたって行われた高齢者アンケートの認知症に関する質問では、介護サービスや見守りの充実した地域、困っていたら声をかけてくれる地域であることや専門の相談窓口、入所できる施設の充実等を望む声が多くありました。



下諏訪町社会福祉協議会  
会長 濱 克典

認知症は早期の診断・対応が重要とされています。社会福祉協議会が運営している地域包括支援センターの中に認知症初期集中支援チームがあります。認知症に関する相談をもとに、認知症サポート医をはじめ医療や福祉の専門職がチームを組んで、病院受診や介護サービス利用についての相談、介護されているご家族への支援などを行います。認知症の始まりではないかと心配になったとき、どうしたらよいかわからないときなど、お気軽にご相談ください。

認知症カフェをご存じでしょうか。認知症の方やそのご家族が、地域の方や福祉専門職等との交流を通じ、情報共有や相互理解を深める場として各地で運営されているもので、社会福祉協議会では「おしゃべり喫茶」という名前でカフェを開いています。現在は当事者とそのご家族、スタッフの茶話会形式で開催も不定期ですが、今後町等と協議しながらどのような形がこの町にふさわしいか検討してまいります。

結びに、社会福祉協議会の活動に対しまして、皆様が変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げます。年頭のあいさつといたします。



下諏訪町社会福祉協議会  
キャラクター  
オルニコットちゃん

# 令和6年度 諏訪郡社会福祉大会

が開催されました

主催：下諏訪町社会福祉協議会・富士見町社会福祉協議会・原村社会福祉協議会



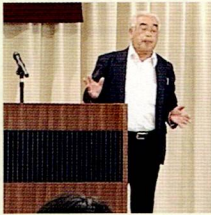
10月30日（水）に富士見町で、諏訪郡社会福祉大会が開催されました。大会では、3町村の社協から、福祉功労者に対し表彰を行ない、また、石川県能登町からの講師により、能登半島地震の体験や現状などを講演していただきました。

## 下諏訪町社会福祉功労者表彰者・団体（敬称略・順不同）

- ・下諏訪フードドライブの会（社会福祉活動に積極的に協力、援助し、その功績が顕著な者）
- ・慈雲寺花園檀徒会（社会福祉事業のため、20万円以上の金品を寄付した個人及び団体）
- ・第六区地区災害ボランティア会
- ・第六区雪かきボランティア会
- ・湖畔町なかよしサロン  
（ボランティアグループとして概ね10年以上、率先して活動を行い、その功績が顕著な団体）



第六区地区災害ボランティア会様

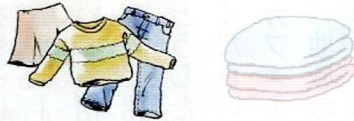


## — 講演 —

「春蘭の里から地域再生を探る・能登半島地震を乗り越えて」  
～農家民宿群「春蘭の里」の取り組み～

講師：能登町農家民宿群「春蘭の里」実行委員 多田 喜一郎 氏

## バザー物品提供 のお願い



タオル・シーツ・衣類・靴・カバン など

※原則「新品」「未使用品」でお願いします。

[お受けできないもの]

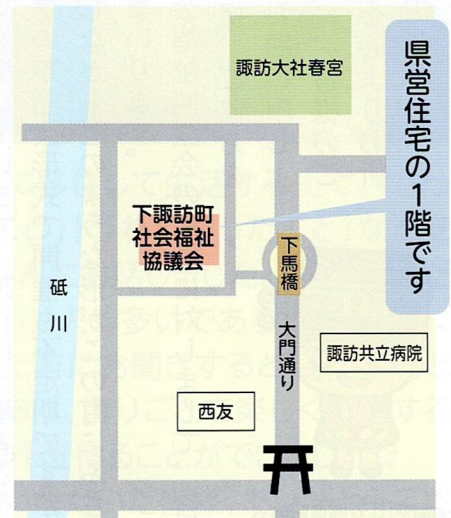
- ・食器・陶器・古着・中古品・破損している物

押し入れや倉庫に眠っている贈答品や、せっかく買ったけど、使っていないものなどございましたら、ぜひ、お寄せください。

※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。

※バザー日程は、物品の収集状況で決定し、改めてお知らせします。

ご提供いただけるものがございましたら、社会福祉協議会にご持参ください。  
（お電話いただければ、取りに伺います。）



● お問い合わせは 地域福祉推進係 企画推進グループ ☎27-8886

元気な今から始めよう!

## 下諏訪町地域包括支援センター

～地域の皆さまの相談窓口です～

# Let's フレイル 予防



フレイルとは、年齢を重ねるとともに心や身体の余力が衰え、ストレスに対して抵抗力が弱まっている状態のこと。

自分の心身状況をチェックしてみましょう



### 基本チェックリスト (一部抜粋)

質問項目	どちらかに丸を付けます	
<b>足腰チェック</b>		
① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 : はい	1 : いいえ
② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 : はい	1 : いいえ
③ 15分位続けて歩いていますか	0 : はい	1 : いいえ
④ この1年間に転んだことがありますか	1 : はい	0 : いいえ
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか	1 : はい	0 : いいえ
合計	点	
<b>お口のチェック</b>		
⑥ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 : はい	0 : いいえ
⑦ お茶や汁物等でむせることがありますか	1 : はい	0 : いいえ
⑧ 口の渇きが気になりますか	1 : はい	0 : いいえ
合計	点	
<b>外出頻度のチェック</b>		
⑨ 週に1回以上は外出していますか	0 : はい	1 : いいえ
⑩ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 : はい	0 : いいえ
合計	点	

来月号にて令和7年度開催する予定の一般介護予防教室のご紹介をいたします。

- お問い合わせは  
地域福祉推進係 (下諏訪町包括支援センター) 相談支援グループ ☎26-3377

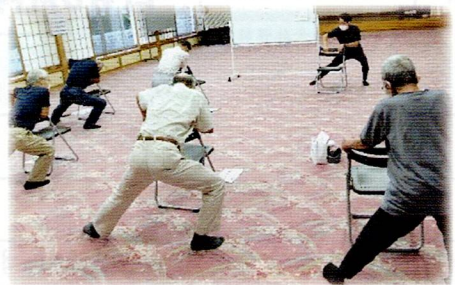
# けんこう男塾に 参加してみませんか？



理学療法士(リハビリ)の先生を講師に招いて  
行う、**男性限定**の講座と運動の教室です。

講座：腰や膝痛、骨や姿勢など、健康について  
運動：自宅のできる筋力トレーニングや体操

年に1回体力測定を行い、成果を確認できます。  
強めの運動で、しっかりと体を動かします。  
ぜひ参加して**“貯筋”**を増やしませんか？



- 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 65歳以上の男性
- 参加費：無料

●お問い合わせは 地域福祉推進係 企画推進グループ ☎27-8886

## 下諏訪町委託事業

### シルバーネット訪問実施中

在宅介護支援センターの職員が、  
80歳以上の世帯を訪問し、健康状態  
や日常生活のご様子についてお伺い  
します。

在宅介護支援センターとは、「ご高齢  
の皆さまの身近な相談窓口」として、町  
内3事業所（下諏訪町社会福祉協議  
会・諏訪共立病院・グレイスフル下諏  
訪）に設置されています。

ご自宅に伺いました際には、お気  
軽にご相談ください。ご協力よろし  
くお願いいたします。

※在宅介護支援センター職員は、身分証明書  
として所属する法人が発行する「職員証」  
を携帯しております。

※お話をいただいた個人情報厳守します。

## しもすわ移住者座談会 開催しました！

(共催：合同会社 chioko)



下諏訪に移住して生活する上で、「びっ  
くりしたこと」「うれしかったこと」などを  
ざっくばらんにお話をしました。また、面倒だ  
と感じている人も多いであろう雪かきも、  
移住された方にお聞きすると「楽しい！」と  
いう声もあり、困りごとを楽しく解決する  
ためのヒントを得ることができました☆

ご参加いただいた皆様、ありがとうございます！