

さりげなく、ともに生きる!!
「おもしろい町、しもすわ」をめざして。



2026年 1月号

No.343

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す

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに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對しまして、ご理解、ご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

現在下諏訪町では第八次総合計画の策定が行われています。令和八年度以後十年間の町の方向性を示す町の最上位に位置する重要な計画で、私もこの計画を審議する総合計画審議会委員の一人として計画策定に関わらせていただきました。

福祉関係では、子育て環境の充実や地域共生社会の実現などが掲げられており、すべての人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、町民一人ひとりが共に支え合う地域の福祉力を高める取組を推進するとされています。

この計画策定に先立って令和六年度に行われた住民満足度調査では、八割以上の方が下諏訪町に愛着がある、今後も町に住み続けたいという回答を寄せています。この町の住みやすさがこれからも続くことを願いますが、少子高齢化による様々な場面での担い手不足や生活基盤設備の老朽化など気がかりなところもあります。行政だけでなく我々住民も一緒になって町の将来像を考えていくことが必要だと思います。

また、今年度は地域福祉計画の策定も行われています。こども計画、高齢者福祉計画、障がい者計画などの上位

計画で、福祉分野全体で進めるべき包括的な施策を示すとされています。この計画策定においても地域福祉に関する意識調査が行われました。地域のつながりが希薄になっていると言われていますが、隣近所で安否確認、災害時の手助け、雪かきやゴミ出し等の支援ができると回答された方が多くいらっしゃいます。

社会福祉協議会が行っている「ご近所の輪事業」は、買物、掃除、ゴミ出しなどでお困りの方に、社会福祉協議会がお手伝いできる方（協力員）を紹介するもので、地域の支え合い活動の推進を目的としています。今年度は合同会社CUMOCO様と共催で「ご近所の輪トーク」というワークショップを開催しています。（次回二月七日開催予定）日常のちょっとした困りごとの事例から、つながりや支え合いについて話し合い、解決するためのアイデアを出し合っています。社会福祉協議会では現在協力員を募集しています。皆様の「できること」が誰かの支えになります。お気軽にご相談ください。

社会福祉協議会は引き続き全ての方が安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでまいります。皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして素晴らしい一年であり、ますます心からお祈り申し上げます。新年のあいさついたします。



下諏訪町社会福祉協議会
会長 濱 克典



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7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

11月19日（水）に原村で、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い、また原村教育長から講演を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）

- ・鮎澤 豊子 ・野口 正敏 ・竹前 秀人 ・吉田 廣 ・山本 進 ・山田 眞弓
- ・藤森より子 ・高木 敦子 ・小松 順子 ・山岡 清一 ・小口 寿子
- ・辻村 圭一 ・今井八代子 ・中山 長門 ・吉澤 英一 ・久保田和子
- ・伊藤 民雄 ・小松 利実 ・北垣 直行 ・島津 榮一 ・山田 利彦 ・下條 知子
- ・熊谷 安夫 ・風間眞由美（民生委員児童委員として5年以上在籍した者）
- ・北原 一子（病人の介護等において善行美徳の行為があり、他の規範と認められる者）
- ・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）



講演

演題：「地域の学校を地域で育む」
～自身の喜びとして～

講師：原村教育長 古清水 巖 氏



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



通所型一般介護予防教室

活用してみませんか



対 象 : 町内在住65歳以上
(通所系サービスを使っていない方)

集まって運動するの楽しい

教 室 一 覧

- ★ **浮き浮き水中ウォーキング** (AFASスワ)
浮力により腰膝に負担をかけない運動
- ★ **グッド楽健康トレーニング** (AFASスワ)
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動
- ★ **さんさん水中ウォーキング** (グレイスフル下諏訪)
音楽に合わせた室内プールでの運動やウォーキング
- ★ **さんさんマシン** (グレイスフル下諏訪)
レッドコードやマシンを使ったストレッチ体操
- ★ **歴史健康サロン** (カーサ・デ・ソル湖浜)
生活習慣へのアドバイス、ストレッチ体操、郷土歴史の学習
- ★ **陽だまり横丁健康講座** (陽だまり横丁)
少人数での棒体操やバランス運動 + 脳トレ
- ★ **諏訪共立健康リハビリテーション** (諏訪共立病院)
体力測定を実施、軽運動 + 健康講話



教室の詳細い内容、お申し込み方法については、
令和8年2月号の社協だより、新聞等 で詳細をお知らせいたします

下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377 FAX : 26-3322

ボランティア活動 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 募集中



募集しているボランティアはこちら

ボランティア活動に参加いただける方
お問い合わせは、TEL.27-8886

(下諏訪町社協 地域福祉推進係)にご連絡ください

① 「みにみにでいさーびす」 協力ボランティア

ひとり暮らしや高齢者世帯で閉じこもりがちな方を対象に、
介護予防の体操やレクリエーション、茶話会などを行っています。

場所：下諏訪町老人福祉センター

時間：毎月第3水曜日 午前10時～午後2時頃まで



② 「ご近所の輪事業」 協力員

「生活のちょっとした困りごと」のある人(利用者)と「自分の可能な
範囲で協力できる」という方(協力員)を、『ご近所の輪事業』で
つなげて、お互いさまの気持ちによる助け合い活動を広げていきます。

活動内容 日常的な支援で、概ね週1回～2回程度

活動例：ゴミ出し、草取り、掃除、家事、話し相手、買い物代行、
外出支援、灯油入れ、雪かき など

※活動内容は、利用者との打ち合わせで決めていきます。

※協力員が無理のない範囲で支援を行います。

活動費 30分ごと 300円(利用者は、事前に社協で利用券を購入します。)

申し込み 下諏訪町社会福祉協議会へご連絡ください。



③ 社協登録ボランティア

個人登録のボランティアも募集しています。学校の長期休みに、
集まる場・学びの場を提供する「宿題おたすけ隊」や、昔
ながらの伝統的な遊びを子どもたちと一緒に楽しむ「昔の遊
びでもりあがろう」など、社協と一緒に企画、実施します。



バザー品 提供のお願い

ご提供いただけるようでしたら、社協にご持参ください。
お電話 (TEL.27-8886) いただければ、取りに伺います。

タオル・シーツ・衣類・日用品 など

※ 「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 など



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。

★ バザーの日程については、2～3月頃を予定しています



県営住宅の1階です