

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。



2026年 2月号

No.344

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

【下諏訪町認知症初期集中支援事業】

「認知症になっても安心して暮らせる地域とは？」  
映画を通じて一緒に考えてみませんか。

## 映画「ファーザー」上映会

「認知症初期集中支援チーム」では、認知症の理解を深める“映画上映会”を行います。



【日 時】令和8年3月1日(日)

【開場時間】午後1時～

【上映時間】午後2時～午後4時まで

【会 場】下諏訪総合文化センター  
大ホール

【定 員】200名(先着順)

【特設応募日】

令和8年2月1日(日)

午前9時～昼12時まで

電話：26-3377

【応募方法】

下諏訪町地域包括支援センター  
電話：26-3377へ電話等  
お申し込みください。

【応募期間】

令和8年

2月2日(月)～2月19日(木)

午前9時～午後5時まで

下諏訪町地域包括支援センター ☎：26-3377 FAX：26-3322

# 「一般介護予防教室」

## 参加者を募集します

一般介護予防事業は、生活機能を落とさず、体力、気力の維持や向上を図り、住み慣れた地域で生活が続けられるよう健康を維持することを目的に開催します。

### 対象者・申込期間・申込方法

教室内容： 町内の各施設で、様々な教室を実施します。(詳細は左記)

参加者： 町内在住（町内に住民票のある方） 65歳以上の方

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

募集期間： **令和8年2月2日(月)～2月20日(金)まで**

受付時間： 平日 午前9時～午後5時まで

申込先： 地域福祉推進係（下諏訪町地域包括支援センター）

申込方法： 左記からご希望の教室を選び、  
お電話でお申込みください。

**電話：26-3377**



### 注意事項

- \*先着順ではございません。希望者多数の場合、抽選となります。
- \*申し込み時に、第2希望の教室までお聞かせください。
- \*抽選で選外となった場合は、空いている教室のご紹介をいたします。
- \*教室参加中にお身体の変化がみられた場合、随時、体調に合わせた教室や、その他制度のご紹介をいたします。

# 「一般介護予防教室」 教室一覧

原則：参加費無料



## 令和8年度 下諏訪町一般介護予防教室スケジュール

【4月から開始】

	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 前期4月～7月 (4か月間)	浮き浮き 水中 ウォーキング	金曜日 9:30～10:30	全 14 回	8名	有 バス停 にて 送迎	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 健康トレーニング	水曜日 9:30～10:30		各6名	有 バス停 にて 送迎	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 9:30～10:30					
④	グレイスフル 下諏訪 前期5月～8月 (4か月間)	サンサン 水中 ウォーキング	水曜日 9:30～10:30	全 16 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	★ ★ ★ ★
⑤		サンサン マシン	金曜日 9:30～10:30		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	
⑥	カーサアカデミー 通年4月～3月 (12か月間)	歴史健康 サロン	金曜日 9:30～11:00	全 33 回	10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)	★ ★ ★
⑦	陽だまり横丁 通年4月～3月 (12か月間)	陽だまり横丁 健康講座	月曜日 13:30～15:05 ※1教室45分 2グループ制 水曜日 10:00～11:35 ※1教室45分 2グループ制 水曜日 13:30～15:05 ※1教室45分 2グループ制	全 48 回	各10名	有 ※曜日、グループ分けは陽だまり横丁にて実施	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、栄養企画、オリジナル教材を用いた脳トレ	★ ★ ★

【5月から開始】

⑧	諏訪共立病院 通年5月～3月 (11か月間)	諏訪共立健康 リハビリ テーション	隔週水曜日 14:30～15:45 ※隔週の 2グループ制	全 22 回	各10名 ※グループ分けは に諏訪共立病院 にて実施	有 送迎 定員 6名	健康講話(季節に応じた話題やお体の悩みについて) 軽運動(棒、タオル、呼吸など全身運動)	★
⑨	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。							

※★印の数が多いほど、運動量が多くなります。

教室の詳細は「にこっとくらしナビしもすわ」に掲載中



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



健康に過ごすためにも、フレイル予防に取り組みましょう！

# お墓まいりバス を実施します。

お墓参りに行くことが大変な方の送迎をお手伝いします。ぜひ、ご利用ください。 **(要予約)**

◆実施日：令和8年3月12日(木) (荒天の場合は、16日(月)に延期します)  
午前中を予定しています。送迎の時間はお申し込み後にご連絡します。

◆内 容：町内及び岡谷市内、諏訪市内の墓地への送迎

※ご自宅と墓地の行き来のみです。そのほかの場所で乗降することはできません。

(乗降場所のご自宅付近で安全に乗降できる場所を設定させていただきます)

◆対象者：町内に居住し、町内及び岡谷市内・諏訪市内に墓地があり、

①60歳以上の方、及びその付き添いの方1人

②身体障害者手帳・療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳を

お持ちの方、及びその付き添いの方1人

※車⇄お墓の移動に介助が必要な方は付き添いの方の同行をお願いします。



◆定 員：10人 (お申し込み多数の場合は先着順となります)

● お申し込み 地域福祉推進係(地域包括支援センター) 企画推進グループ  
☎27-8886 お電話でお申し込みください。

## 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ひいたします。

※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」を携行しております。

※お話しいただいた個人情報厳守します。

### 食料支援(フードドライブ)にご協力お願いします。

食糧品をご寄付ください

社協では、皆様からいただいた食料を、必要な方にお配りしています。ご家庭などに、ご協力いただけるものがございましたら、ぜひご寄付ください。

レトルト食品

缶詰

お米

カップ麺



農作物

お菓子

など



※未開封かつ賞味期限が1ヵ月以上あるものをお願いします。

※農作物は、鮮度の良いうちにお配りしたく、収穫する前にご連絡いただければと思います。