

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 3月号

No.345

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

社協だより

町内の集いの場をご紹介します♪

「ここに来ればみんながいて、お話しすることができる」

12月にはみんなで
お鍋を囲みました♪



▲サロンの様子

体がポカポカする!



▲体操をしている様子

体操したら
肩が楽になった!

平成26年度から続いている「湖畔町なかよしサロン」。参加者さんからの「体操を教えてほしい!」という声から、サロンの仲間が先生になり、新たに体操をする日を設けて活動されています。

参加されている方は、「昔は外に出れば、誰かどうかいて立ち話ということもあったけど、最近はそういう機会も少なくなった。ここに来れば、みんながいてお話できるから、それが嬉しい。」とお話してくださいました。

集まり共に楽しい時間を過ごすことが、何よりの楽しみとなっているようです。

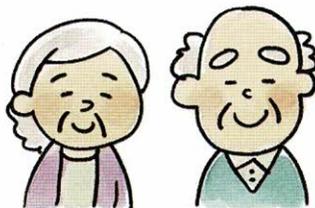


生活支援コーディネーター

が

みなさんの「やってみたい!」をお手伝いします!

近くに気軽に
集える場所があったら
いいなあ...



集まる場はあるけど、
どんなことをしたら良いか
わからない...

集いの場の立ち上げや運営でお困りの方はご連絡ください。
生活支援コーディネーターがみなさまと一緒に考えます!



● お問い合わせ 地域福祉推進係 企画推進グループ

☎27-8886 メール seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp

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～

介護に関する悩みや相談、健康や福祉、医療や生活に関すること以外にも「どこに相談したらいいのかわからない」といった悩みもまずはご相談ください。

必要なサービスの情報の提供など、関係機関と協力して支援します。

「今は大丈夫だけど、
将来何かあった時
どうしよう？」



「介護サービス？
どういうもの？」
「使い方は？」



「物わすれを
予防したい。」
「運動して
健康でいたい。」



「仕事をしているけど、
介護もしないと
いけなくなってしまった。
これからどうしよう。」



ご本人
ご家族
地域の方々
ケアマネージャー
など

相談



地域包括支援センター
各種相談事業

つなぐ



問題解決
適切なサービス
適切な相談機関

地域福祉推進係 相談支援グループ
(下諏訪町包括支援センター)

☎26-3377



ふゆやすみ 宿題おたすけ隊！



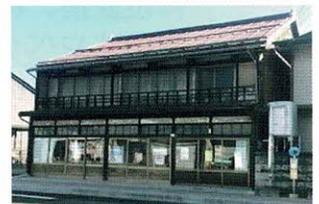
冬休みの宿題といえば、「書き初め」ですね!!



宿題の後は、棒サッカーで勝負!!

1月5日に「ふゆやすみ宿題おたすけ隊！」を開催しました。「書き初め」を講師の先生、ボランティアの皆さんに教わり、思いのこもった一枚を完成しました。レクリエーションの時間も設け、「棒サッカー」に挑戦しました。それぞれ新聞の棒を作り、チーム対抗で「棒サッカー」を楽しみました。宿題は真剣な表情、レクリエーションではたくさんの笑顔を見ることができました。今回の企画が冬休みの思い出のひとつになっていれば嬉しいです。参加者の皆さん、ボランティアの皆さん、向陽高校ボランティア部の皆さん、その他ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

にこっとバザー を開催します！



日時

3月4日(水) 10:00~14:30

3月5日(木) 10:00~14:30

場所

コミュニティスペース にこっと

※例年に比べて、物品が少ないです。

また、狭い会場になりますので場合によっては入場制限をします。

予めご了承ください。

※感染症予防のため、マスクの着用にご協力ください。



にこっと

みなさんのご来場、お待ちしております♪



● お問い合わせは 地域福祉推進係 企画推進グループ ☎27-8886

訪問介護サービスについて



要介護認定を受け、これからも住み慣れた家で暮らして行きたいけど、生活していけるのか不安。ヘルパーさんはどんなことをしてくれるの？

家族が仕事中、おむつ交換をしてもらいたい。

体は痛いけど、好きだった料理を続けていきたいな。

認知症の家族が、忘れず薬を飲んでいるのか心配…。

足腰が悪くなってきて、ひとりでお風呂に入ることが不安だなあ。



ごみの分別がわからなくなってきた。教えてもらいながらなら自分でできそうだなあ。



A. 訪問介護では、身体介護や生活援助サービスを利用できます。

身体介護

排泄・食事介助

トイレ内でのお手伝いやおむつ交換をします。
安全でおいしく食べられるよう食事のお手伝いをします。

清拭・入浴、身体整容

入浴や身支度のお手伝いをします。
入浴が難しい場合は足湯や手浴、お体を拭かせていただくこともできます。

体位変換、移動・移乗介助、外出介助

車いすやベッドに安全に移り、移動できるようお手伝いします。
外出や受診に同行することもあります。

起床及び就寝介助、服薬介助

起床時や就寝前のお手伝いをします。
医師からの指示のもと、内服のお手伝いをします。

自立生活支援・重度化防止のための見守りの支援

見守り、声掛け、安全確認を行い、できている家事や動作を続けられるよう支援します。

生活援助

掃除、洗濯、ベッドメイク、衣類の整理・補修、調理・配下膳、買い物、薬の受け取り等を行います。

☆訪問介護を利用するには介護保険の認定が必要です。役場または地域包括支援センターにお問い合わせください。
☆制度上対応できない内容もございます(医療行為、リハビリテーション、日常生活上の家事の範囲を超えるもの等)。
☆心身の状況に応じて訪問介護以外で適切なサービスがある場合もございます。ケアマネージャー等にご相談ください。

下諏訪町社会福祉協議会 訪問介護事業所 ☎28-8292