

さりげなく、ともに生きる!!
「おもいやり町、しもすわ」をめざして。

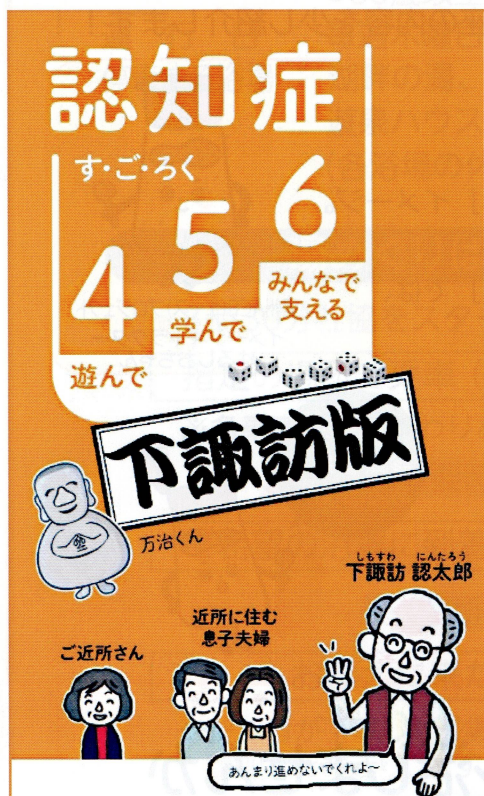


2025年 3月号
No.333

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

「認知症すごろく」をやってみませんか？



認知症456(すごろく)とは…
・認知症の病気について
・支援の情報や資源について
・認知症予防についてなど
馴染みのある“すごろく”で
楽しみながら学ぶことができます。

みんなですごろくを囲めれば、
場所はどこでも大丈夫です!!



参加者のご自宅をお借りして開催したこともあります



みんなで楽しく
おしゃべりしながら
認知症について
理解を深めました

町内の集まりや会社、学校、ご自宅などに認知症地域支援推進員が
お伺いします。

すごろくは、2人以上から実施できますので、お気軽にお問合せください。

【お問い合わせ】

地域福祉推進係 企画推進グループ 認知症地域支援推進員 平林・新井
☎27-8886 e-mail : seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp



こちらからも
どうぞ

令和6年度 一般介護予防事業

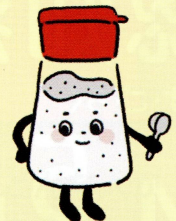
楽楽ウォッチしもすわ講座を開催しました

11月～3月の期間に、保健センターの保健師さんと健康ステーションの健康運動指導士さんを講師に、「楽楽ウォッチしもすわ講座」を開催しています。
“ウォーキング・筋トレ”“フレイル”“血压”“認知症”など、様々なテーマで講座を開催しています。

1月に開催しました「塩って悪者？ゆる塩のススメ」講座の内容を少し紹介します！！

“ゆる塩のすすめ”

塩分を取り過ぎてはいけないことはわかっている…。
でも、減塩は、「物足りない」「続かない」「手間がかかる」イメージ。
そんな食塩摂取量が多い日本人のお悩みを解消するために、
長野県で進めている「信州ACE(エース)プロジェクト」では、
“ゆる～い減塩”のちょっとした工夫を提案しています。



信州ACE(エース)プロジェクト
イメージキャラクター
ゆるしおちゃん

講座でも紹介されました
「食塩摂取状況チェック」で、
ご自身の食塩摂取状況を
知ってみませんか？



驚きの
診断結果が
あるかも…



楽楽ウォッチ(活動量計)でフレ活しませんか



(株式会社アコース 無線通信活動量計 AM550N)

楽楽ウォッチとは…

歩数、アクティブ歩数、総消費カロリー、活動消費カロリーを表示。ご自身の活動量が見える化(グラフ)します。楽楽ウォッチで、フレイル予防をしませんか？



地域の情報満載「にこっとくらしナビしもすわ」もみてね



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



楽楽ウォッチの購入などのお問い合わせはこちらまでお願いいたします。
地域福祉推進係(下諏訪町地域包括支援センター) 相談支援グループ ☎26-3377



地元の温泉に行きませんか

湯めぐりバス



下諏訪町にはたくさんの公衆浴場があります。
せっかく身近にあるのだから、健康維持・向上に活用しませんか？
ぜひ、湯めぐりバスを利用して、地元のいい湯を巡ってみませんか。

対象者：下諏訪町に居住している

●60歳以上の方 ●障がいのある方 ●3歳未満の児童及びその保護者

運行日：毎週木曜日（祝祭日、年末年始を除く）

停車する浴場：湖畔の湯、老人福祉センター、矢木温泉、新湯、旦過の湯、
遊泉ハウス児湯、菅野温泉、高浜健康温泉センターゆたん歩
（各浴場の休館日などの把握は、各自でお願いします）

湯めぐりバス 乗車～降車までのイメージ

★ 8時30分社協をスタートし、送迎開始

指定の場所で乗車（乗車の場所は、利用前に打ち合わせします。）

※各乗車場所をまわりながら、浴場へ向かいます。



所要時間 15分～30分程度

ご希望の浴場に到着・下車 お風呂や休憩スペースでリラックス



所要時間 90分程度

お迎えに来たバスに乗車

※参加者が下車した浴場をまわりながら、各乗車場所まで、
参加者をお送りします。



所要時間 15分～30分程度

指定の場所で下車・帰宅



被災地応援バザー を開催します！！

日時：令和7年3月6日（木） 午前10時～午後3時 ・
3月7日（金） 午前10時～正午

会場：下諏訪町老人福祉センター1階 せせらぎひろば

※物価高等の影響により、例年より品数が少ないです。予めご了承ください。

※なるべく買い物袋をご持参ください。



● こちらのページのお問い合わせ・申し込みは…

地域福祉推進係 企画推進グループ ☎27-8886

介護のよくある疑問に
お答えします!!

今回はヘルパー（訪問介護員） についておこたえします

Q ヘルパーっていったい
何をしてくれる人なの？

A ヘルパーは自宅で生活する高齢者等の
もとへ訪問し、介護サービスを提供します。
具体的には、入浴の介助・おむつ交換やト
イレ誘導などの排泄介助・食事の介助など
の「身体介護」や、掃除・調理・洗濯・買
い物・ごみ出しなどの「生活援助」といっ
たサービスを受けられます。

なお、ペットの世話や貯金の管理など、日常
生活上の家事の範囲を超えるものや、医療行為
等には行えません。

Q ヘルパーはどんな人が
来てくれるの？

A 介護福祉士や、介護職員
初任者研修、ヘルパー1級・
2級等の資格を保有する、
専門的な知識と技術を持っ
たヘルパーが訪問します。

Q ヘルパーってどうやって
利用するの？

A ヘルパーを利用するためには【介
護保険の認定】もしくは【障害支援区
分の認定】が必要になります。

詳しくは下諏訪町役場または地域包
括支援センターにてご相談ください。

認定を受けたら、担当のケアマネー
ジャーや相談員と相談しながら、利用
したい訪問介護事業所を選び、ケアプ
ランを作成します。ケアプランに基づ
いて訪問介護事業所と契約し、サービ
ス利用開始となります。

