

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 8月号

No.350

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

# かじの葉にこっとルーム が始まりました!!



懐かしの学び舎で  
一緒にお茶会や  
おしゃべりを  
しませんか

10:00~11:30

※1時間半程

開催日 第1・3月曜日

※変更になる場合もございます

参加費 1回100円(お茶代)

登録申請が必要になります。

事前にお申込みください。

「かじの葉にこっとルーム」とは

下諏訪北小学校の空き教室を借用して、  
茶話会を行っています。

休み時間には 子どもたちとお手玉や  
あやとり、トランプ、坊主めくりなどをして  
一緒に遊んだり、絵本を読んだりして、  
交流しています。

茶話会ではお茶やコーヒーを飲みながら  
脳トレなども行っています。

ぜひ、ご参加ください。

【申し込み・お問い合わせ】

下諏訪町社会福祉協議会 地域福祉推進係 企画推進グループ

☎0266-27-8886

✉ seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp

# 「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7月24日(金)～8月7日(金)まで**

受付時間： 平日 午前9時00分～午後5時15分まで

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

教室の詳細はこちら



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

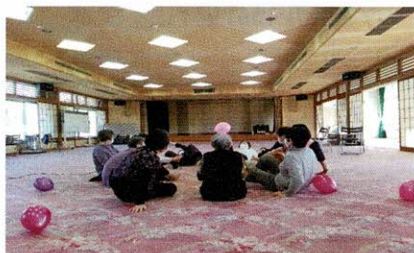
## 令和8年度 下諏訪町一般介護予防教室スケジュール

| 会 場                                 | 教室名                     | 曜日・時間                                                                                  | 回数           | 定員                                   | 送迎                       | 内容(共通)                                                                   | 体力への<br>自信            |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| AFASスワ<br>後期9月～12月<br>(4か月間)        | 浮き浮き<br>水中<br>ウォーキング    | 金曜日<br>9:30～10:30                                                                      | 全<br>15<br>回 | 8名                                   | 有<br>バス<br>停へ<br>の送<br>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                                       | ★<br>★<br>★<br>★<br>★ |
|                                     | グッド楽<br>健康トレーニング        | 水曜日<br>9:30～10:30                                                                      |              | 6名                                   |                          | 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                                   |                       |
|                                     |                         | 金曜日<br>9:30～10:30                                                                      |              | 6名                                   |                          |                                                                          |                       |
| グレイスフル<br>下諏訪<br>後期10月～1月<br>(4か月間) | サンサン<br>水中<br>ウォーキング    | 水曜日<br>9:30～10:30                                                                      | 全<br>16<br>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                                       | ★<br>★<br>★<br>★      |
|                                     | サンサン<br>マシン             | 金曜日<br>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                                |                       |
| 陽だまり横丁<br>9月～3月<br>(7か月間)           | 陽だまり横丁<br>健康講座          | 月曜日<br>13:30～15:05<br>※1教室45分<br>2グループ制<br><br>水曜日<br>10:00～11:35<br>※1教室45分<br>2グループ制 | 全<br>28<br>回 | 各1名                                  | 有                        | 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ての脳トレ | ★<br>★<br>★           |
| 諏訪共立病院<br>9月～3月<br>(7か月間)           | 諏訪共立健康<br>リハビリ<br>テーション | 隔週水曜日<br>14:30～15:45<br>※隔週の<br>2グループ制                                                 | 全<br>14<br>回 | 3名<br><br>※グループ分けは<br>諏訪共立病院<br>にて実施 | 無                        | 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)                             | ★                     |
| 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。

## 直子のワンポイント体操

町のスポーツ推進員宮坂直子先生の楽しい軽体操運動



☆第3木曜日☆

10:30～11:30

会場：老人福祉センター2階

※人数制限はありません



こちらの教室は  
事前の申し込み無しで  
参加できます。  
気軽にお越しください

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！

# 介護についてよくある疑問にお答えします 今回は…「訪問介護(ヘルパー)について」

Q

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？

- ・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。
- ・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。
- ・家族が仕事中、おむつ交換をしてもらいたい…。
- ・認知症の家族が、忘れず薬を飲めているのか心配…。



A

訪問介護(ヘルパー)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

●体位変換、  
移動・移乗介助、外出介助

●排泄・食事介助



●清拭・入浴、  
身体整容



など

## 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、ペットの世話や庭の草取りなどの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。ケアマネジャー等にご相談ください。