

であいつながら
ささえ愛

おたがさま

～下諏訪町の支え合い活動を紹介します～

日常のお付き合いから、支え合い活動が始まります・・・

日頃から、ご近所さんと挨拶をしたり、お茶飲みやさまざまな活動に参加することは、お互いに
気かけ合ったり、支えたり支えられたりする日常の関係を育み、多様な生活支援（支え合い活動）
につながります。「おたがいさま」では、下諏訪町に支え合い活動の輪が
より広がっていくきっかけとなればと考え、地域の「つどいの場」や
「支え上手さん」を紹介していきます。



地域のみなさまとともに 支え合い活動を推進します！！

ひとり暮らし世帯や支援が必要な人が増えている中、地域住民、
地域組織やボランティア、民間企業、医療・福祉などの専門職が連携しながら、
生活支援（地域の支え合い活動）を行っていくことが重要となっています。社会福祉
法人 下諏訪町社会福祉協議会は、下諏訪町から「下諏訪町生活支援体制整備事業」を受託
して、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置し、下諏訪町生活支援体制整
備推進協議体と地域のみなさまと協働しながら、下諏訪町の支え合い活動を推進していきます。

レクリエーション紹介

湖畔町 なかよしサロン

紙で作る 数字合わせパズル

紙を内側や外側に折ったりしながら、
同じ数字を4つ揃えるパズルです。

表

裏

1	1	7	5
8	8	7	9
2	7	8	8
1	1	6	5

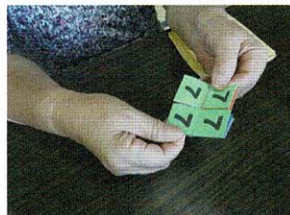
2	3	4	2
2	3	4	2
3	4	5	6
3	4	5	6

作り方

- 1、12cm四方位の紙に4×4の正方形のマスを書く
- 2、紙の表と裏に1～8の数字を4つつ書く
ただし4か所だけ反対に数字を書くので注意！
- 3、オレンジ色の線（3か所）にハサミで切れ目を入れる
- 4、マス目に沿って、折り目をつける

遊び方

- 1、内側に折ったり、外側に折ったり、めくったりしながら同じ数字を4つ並べます
- 2、数字が大きくなるにつれ難しくなります！頑張って挑戦してみてください



おうちで家族と！
どこでも楽しめます。

数が小さい方が
難易度が低いです。



ボランティアグループ

あすなる会

(清水町)

風船ゲーム



文字あて風船ゲーム

【用意するもの】

大きい風船に単語を10個くらい書いたもの

【ルール】

- 1、参加者に輪になってもらいます。
- 2、制限時間を決めて、単語が書かれた風船を落とさないようにパスをしてもらいます。
- 3、最後に風船に何が書かれていたかを当ててもらいます。



うちわで風船ゲーム

【用意するもの】

・人数分のうちわ・風船・椅子

【ルール】

- 1、参加者を2チームに分けます
- 2、チームごとに1列になり、相手チームと向き合うように椅子に座ります。
- 3、全員で風船をうちわで扇ぎます。
- 4、相手チームの列の後ろに飛ばすことが出来たら勝ちです。
風船の数を増やしても盛り上がりそうです。
後ろにのけぞりすぎると危険なので注意しましょう。

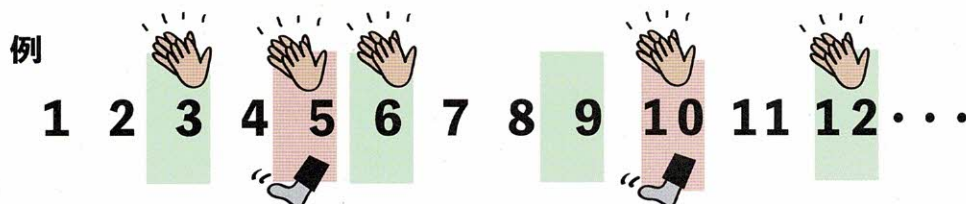
にこにこ会

(町屋敷)

足踏み手叩き

【ルール】

1～30までの数字を声に出して数えます。
3の倍数と5の倍数の数字の時に手をたたきます。
慣れてきたところで、足踏みや開脚を同時にすると
さらに難易度が上がります♪
また、反対に1～30まで手をたたきながら数えて、
3の倍数と5の倍数の時に手をたたかないやり方も面白いです。



間違っても平気！
笑いながら
盛り上がりますよ！



にこにこ会のみなさんは、毎月第一第三水曜日に町屋敷公会所に集まって
レクリエーションや軽体操をしています。



ひとりジャンケン

【ルール】

右手はグー、チョキ、パーの順番に出し、
左手は右手に負けるようにジャンケンをします。
これを数回繰り返します。
テンポを速くすると難しくなって楽しいです♪

左手

右手



勝ち



勝ち



勝ち

ひとりでもできる
脳トレです！



にこっとサロン

9マスビンゴ

【作り方】

紙を折って9つのマス目を作ります。
県名や花の名前などのテーマに沿った9個の
単語を参加者それぞれに書いてもらいます。

【遊び方】

書いた単語を参加者に1つずつ
発表してもらいます。
同じ単語があったらマスに印をつけて、
すべてのマスがあいたら
「ビンゴ!」と言います。

にこっとサロンのみなさんで、
工夫して楽しんだクリスマス会の様子

手作り9マスビンゴ

【用意するもの】

紙・えんぴつ

テーマの例 「動物の名前」

キリン	パンダ	ねこ
クマ	ソウ	たぬき
いぬ	コアラ	ラッコ



折り紙コラージュ

季節の壁飾り

【用意するもの】

折り紙、厚紙、ボンド、リボン、シール（必要に応じて）

【作り方】

折り紙で季節や行事にちなんだものを折ります。
出来た折り紙を厚紙に貼り、リボンをつけて完成です！
好きなシールを貼って、飾り付けてもかわいいですね

みなさんそれぞれの組み合わせや
レイアウトを楽しみます

- | | |
|--------------|--------------|
| 1月…お正月 | 7月…七夕 |
| 2月…節分、バレンタイン | 8月…お祭り、海 |
| 3月…ひな祭り | 9月…お月見 |
| 4月…お花見 | 10月…ハロウィン |
| 5月…こどもの日 | 11月…紅葉狩り |
| 6月…梅雨 | 12月…クリスマスなど… |



折り紙のパーツはある程度作って揃えておき、
ビーズやパンチで抜いた紙など貼る

つどいの場

がはじまるまで…

START

みんなが集まれる場所が
ほしい！つくりたい！！

地域にはどんな「つどいの場」
があるのかな？
調べてみましょう！！

生活支援コーディネーターがお手伝いします！！
まずは、下諏訪町社会福祉協議会（TEL 27-8886）
にご連絡ください。

地域にどんな「つどいの場」が必要なのか、協力者や友人な
どと話してみましょう！！
「つどいの場」の目的や参加者の範囲などを決めるきっかけ
になります。

一緒に活動してくれる仲間
を募集しましょう！！

一緒に活動してくれる人を探してみましょう。
一人より複数の方がアイデアの幅が広がり、
負担も少なくなります。何より、みんなでやれば楽しい！！

どんな「つどいの場」にしようかな？
内容を考えましょう！！

「つどいの場」の大まかな内容を決めます。
開催日時・役割分担・費用・会場・など…
社協では、レクリエーション・体操などの講師紹介や、立ち上げ
助成金の交付を行っています。（詳細は、裏面をご覧ください）

チラシや回覧などで呼びかける方法もありますが、
一番効果があるのは口コミです！！
身近な仲間でも始めてみてもOKです。

参加を呼びかけましょう！！

さあ！！
つどいの場 開催！！

下諏訪町でも「仲間づくり」「顔の見える関係づくり」「健康づくり」などを目的に、様々な「つどいの場」があります。
隣近所の関わり合いが少なくなってきた昨今、「つどいの場」は、かけがえのない存在となっています。

コミュニティスペースにこっとをご利用ください!!

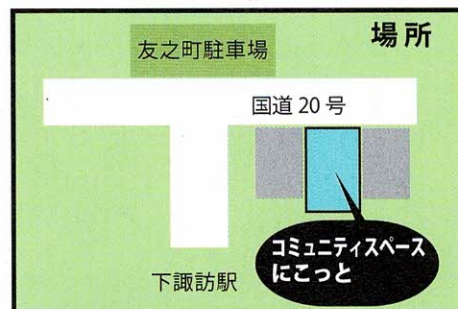


入館無料

コミュニティスペースにこっとは、子どもから高齢者まで、誰もが気軽に集まれる場所として開設しています。お仲間との集まりや趣味の会などに、ぜひご利用ください。

開所日	平日（祝日などを除く）
開所時間	午前10時～午後3時（お部屋の貸切はできません）
利用できる人	下諏訪町に在住または通勤通学している方なら誰でも
利用料	無料

※コロナウイルス感染対策を行って開館しています。
利用ルールを守ってご利用ください。



駐車場は友之町駐車場をご利用ください

『ご近所の輪事業』 協力員を募集しています！

下諏訪町社会福祉協議会は、地域で暮らす「ちょっとした困りごと」を抱えている人と、
「自分のできることで協力できますよ」という方をつなげて、お互い様の気持ちによる助け合い活動を進めています。

活動内容	日常的な支援で、おおむね週1回～2回程度 活動例：ゴミ出し、掃除、家事、買い物代行 など ※協力員の無理のない範囲で行います。
------	---

活動費 30分ごと300円



詳しくは社会福祉協議会までお問合せください。

下諏訪町社会福祉協議会は

「支え合い活動を広めたい」

「つどいの場をやってみたい」

という想いを応援し、助成しています

1. 「つどいの場」「支え合い活動団体」の立ち上げ費用助成（上限50,000円）
2. 「つどいの場」の運営費用助成（上限36,000円 ※参加人数による）

また、立ち上げや運営でお困りの方は以下までご連絡ください。
生活支援コーディネーターと一緒に考えます！



〈お問い合わせ〉社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会

〒393-0092 長野県諏訪郡下諏訪町162番地4（県営砥川住宅1階）

電話：27-8886 FAX：27-0890 メール：info@shakyo-shimosuwa.or.jp