



～下諏訪町の支え合い活動をご紹介します～

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、お茶飲みやささまざまな活動に参加することは、お互いに気にかけて合ったり、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。



立ち上げ 折り鶴の会

民生児童福祉委員やボランティアなどをしていたメンバーを中心に立ち上げて、一年経ちました。現在は約10人のメンバーで毎月一回活動しています。折り紙を中心に楽しみ、気軽に参加できる気さくな会。昨年度は、健康体操講座や骨密度測定が人気で、室内からのお花見、お抹茶会なども行われました。

この日はクリスマス会。飾り付けなどを参加者が趣向をこらし、頭の体操や、トランプゲーム、茶話会で楽しみました。大勢でやるババ抜きは、声を上げて盛り上がりました。新たに参加された方もおられ、地域の情報を共有し、温かい交流の場となりました。

代表の太田さんは、役員の負担が多くならないように、みんなでやって、楽しむことを一番の目的としています。ご近所でありながら意外とお互いを知らない事もありますが、下諏訪に住む新しい仲間との出会いもあります。人生100年時代、元気に過ごせるよう、社会制度や保険の豆知識も学び、今後はフラワーアレンジや気軽な着付け講座など計画中です。

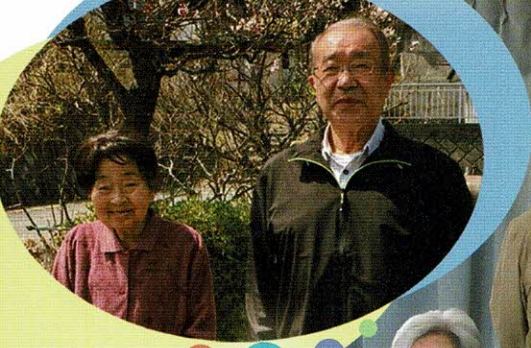


四王公会所 毎月第2木曜日

クリスマスの
飾り付けを楽しみます。



ジョーカーを
引きませんように!?



じゅく おだの宿 星が丘元気塾



発足して3年目のおだの宿、参加者は現在男性が多く、地域の運営に関わってこられた方々8人がお世話役をしています。

スタートから3年、健康体操、男性の料理、カラオケ、上映会、囲碁 将棋 麻雀など、様々な取り組みをしてきました。コロナ禍で休止期間もありましたが、昨年11月から無事再開しました。

毎月の例会は、第一部はアトラクションや講演会など、地域の課題や環境問題についての話を聞く場、第二部はお楽しみ会や茶話会で構成されています。なにより楽しむことを大切にしたいと、映画、落語や演芸など、バラエティに富んだ内容で企画されています。

お世話役の皆さんは、気負わず参加でき、何よりも楽しく会話をすることが一番と考えているそうです。好みや趣味は皆様それぞれ多彩なので、企画することは難しいですが、みんなで一緒に考え頭を捻りながら運営していきたいと話してくださいました。

地域の仲間と会話や笑いを共有するという事が、健康の秘訣とも言えます。今後も、色々と構想していますが、介護予防や認知症について理解を深めたり、人生について考えさせられるドキュメンタリー映画や、名作映画の鑑賞会などを企画したいそうです。



第9区公所 毎月第2月曜日



多彩な演目にほっこり

連続講座 ～支え合い・助け合い・小商い～

できることから ヤッテミレバ！リレー を開催しました！

合同会社 chioko さんと協働で、『生活支援の担い手養成講座』を開催しました。

地域の人が感じている“日常のちょっとした困りごと”に対して、自分の生活の範囲で無理なく出来ることは何かを考えて実践していただく講座です。

10月から12月までの計4回の講座を開催し、30～80代の6名の方に参加いただきました。

～講座の様子～

最初に自分の理想の姿や地域について考えるワークを行いました。

その後、自分に出来そうなことは何かを考えるワークショップ（参加型講座）に挑戦してもらいました。



～窓ふきのお手伝いの様子～



実際に地域の人のお手伝いをするためのプランを作成！
講座の最後にプランを実践してもらいました！

講座を受講した方の中には、
地域で活動を始めている方もいらっしゃいます！

ご近所の輪事業

『ご近所の輪事業』を実施しています！

ご近所同士の助け合い活動の推進を目的に、身の回りの「ちょっとした困りごと」について、ご近所でお手伝いできる人をお探ししてご紹介する事業です。

例えば・・・

ゴミ出し、買い物代行、玄関周りの雪かき、掃除、お話し相手 など

※内容によっては他サービス及び専門機関をお勧めする場合がございます。

活動時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時まで

※その他はご相談ください。

利用料金：30分程度につき 300円

※事前に、利用券を社協でご購入いただきます。

協力員



困っている人



ご近所の輪事業で
お繋ぎします

なにかお困りのことがありましたら、ご相談ください。

お手伝いしてくれる人をお探しするまでに時間がかかる場合がございますので、ご了承ください。

**協力員を
募集しています！！**

「ご近所の輪事業」や支え合い活動の趣旨にご理解いただき、協力いただける方ならどなたでも！資格などは必要ありません。

ぜひ、ご協力をお願いします！

協力員としてご協力いただける場合は、

下諏訪町社会福祉協議会（27-8886）

にご連絡ください。

活動の様子



ゴミ出しのお手伝い

「膝が痛くて、ゴミ置き場までゴミを持っていくのが大変…」

週に1度、ゴミ回収の日の朝、ご近所に住む協力員さんが自宅に伺い、代わりにゴミ出しをしています。

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



～にこっと活動紹介～

にこっとサロン (毎月第2・4月曜日)

脳トレやレクなどをしながら、楽しく仲間づくりをしています。

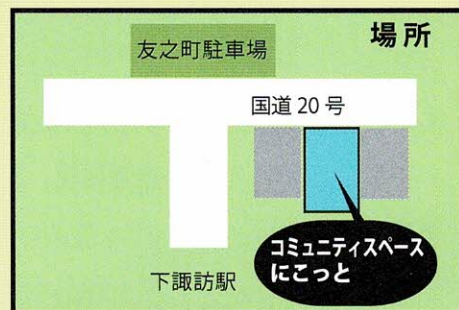
コミュニティスペースにこっとは、子どもから高齢者まで、誰もが気軽に集まれる場所として開設しています。お仲間との集まりや趣味の会などに、ぜひご利用ください。

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

つどいの場がはじまるまで…

1 START

地域にはどんな集いの場があるのかな? 調べてみましょう!

つどいの場の目的や参加者の範囲を決めるきっかけになります。

2

一緒に活動してくれる仲間を募集しましょう!

一人よりも複数でやると楽しい♪

3

どんな集いの場にしようかな? 内容を考えましょう!

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…

5

集いの場開催!!

隣近所の関わり合いが希薄になってきている昨今、「つどいの場」は、かけがえのない存在となっています。

4

参加を呼びかけましょう!!

チラシや回覧などやり方は様々ですが、口コミが効果的です!

生活支援コーディネーターが「みんなが集まれる場所が欲しい! 作りたい!」のお手伝いをしています。
まずは、下諏訪町社会福祉協議会 (27-8886) にご連絡ください。

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)

〈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