

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。

下諏訪町 下諏訪町社会福祉協議会



●● 折り鶴チャレンジ

新型コロナウイルスの影響で、思うように友人やご近所さんとの交流が図れない状況が続いています。「折り鶴が交流のきっかけになれば」という想いから、2021年から2年に渡り、「おりづるチャレンジ」を実施しました。たくさんの方にご協力をいただき、2022年は約6万羽の折り鶴が集まりました。集まった折り鶴は糸を通して、1月8日に行われた「下諏訪町二十歳を祝う会」に合わせて、1月6日～18日の間、下諏訪総合文化センターに展示しました。

鶴を折ってくれた方は、「鶴を折ることで人との繋がりを感ずることが出来た」「誰かのためになっていると思うと嬉しい」「早く気軽に友人に会えるように、コロナの終息を祈って折った」など、感想をいただきました。折り鶴一羽一羽に皆様の温かいお気持ちが込められていることを感じました。

10月～12月には大勢のボランティアにご協力いただき、糸通しを行いました。「細かい作業で大変でしたが、達成感があるし、みんなで行うと楽しい」と感想もいただきました。町内の様々な集いの場や学校なども、ご協力をいただき、「おりづるチャレンジ」を実施出来ました。ご協力ありがとうございました。



折り鶴の会



湖畔町
なかよしサロン

花田養護学校



おりがみの会

老人福祉センター



永田 鈞郎さんの
折り紙作品

昨年、老人福祉センターに展示されていた永田さんの折り紙作品が好評で、おりがみの会が始まりました。永田さんが老人福祉センターで展示をされた作品は、生花の写真を撮影し、それを元に精密に制作して、自然の花そっくりに折り紙で表現されています。奥様から習ったのがキッカケで夢中になり、高度なテクニックを追求されるようになったそうです。

参加募集では多くの方が集まりましたが、何回か講座を続ける中で、難易度の高さを楽しめる仲間が残り、月に2回永田さんを先生にむかえ、制作を楽しんでいます。

参加している方は、「先生の作品を見てやってみたくなった。構造が不思議、魅力があり、夢中で制作している」と話してくださいました。毎回、時間内で完成できる季節の作品を仕上げ、また、ユニット折り紙という小さなパーツから大きな作品に組み立てる作品にも取り組んでいます。家でもコツコツと仕上げた作品を持ち寄り、お互い刺激を受けながら、更に大きなものへチャレンジし達成感を感じているとのこと。

3月には、下諏訪消防署主催のひなまつりのイベントに参加し、作品を展示しました。

老人福祉センター 毎月 第1.3月曜日 9:30～

お喋りしながら
手を動かして
楽しいひと時・・・

創作に夢中になって
楽しいです！





ボランティアサークル ねこの手

代表 濱 収美さん、中平 千栄さん

にこっとで活動しているボランティアサークルねこの手が、ねこ半纏講座を開催しました。全部で27名が集まり、ねこ作りに取り組みました。講座終了後も多くの皆様が楽しく集っています。

まず、寄付されたタンスに眠っていた着物を、ボランティアの皆様が分業でほどきます。次に、型紙に合わせて裁断し、わたを入れて縫製、という工程ですが、仲間と一緒に行うので初めてでも安心です。参加に必要な費用はわた代のみで、全4回で完成します。

12月には、にこっとで販売会を行い、今回も売上から寄付をされました。江戸褌で作るねこは、黒で渋くてカッコイイと人気だそうで、これまでの販売会では1時間で売り切れてしまった事も。寒いこの地域ではとても重宝な品なので、親御さんへのプレゼントに作る方もいらっしゃいます。

参加した方々は、「着物の生地を選ぶのが楽しみ」「裏地と色柄の組み合わせが楽しい」「買った方に、とても軽くてあったかいと喜ばれて嬉しい。縫い物で社会貢献ができる事が魅力」と話してくださいました。今後は皆さんで巾着・スモック・チョッキ・マイバックなどにも取り組んでいく予定です。

また、にこっとでは、布や古い着物などの寄付を受付中です。シミや虫食いの無い、状態の良いものを希望しています。

にこっと
第2.4水曜日 13:30～



色あわせを迷うのもおたのしみ！



連続講座

～支え合い・助け合い・小商い～

を開催しました！

できることから ヤッテミレバ！リレー



講座の受講後に
『ご近所の輪事業』
の協力員に登録をして
地域で活動している方も
いらっしゃいます。



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。

全4回の講座の中で、地域の人が感じている“日常のちょっとした困りごと”を知り、自分の生活の範囲で無理なくできることは何かを考えて地域で実践していただきました。

今回で2度目の開催になる講座には、60～70代の方々がご参加され、「講座に参加したことで、日ごろから周りの人が困っていないかを考えるようになった。講座に参加する前と比べて意識が変わった！」と話されていました。

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探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。

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探す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。



ご近所の輪事業
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！

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。



タイヤの積み下ろしのお手伝い

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。



～にこっと活動紹介（一部抜粋）～

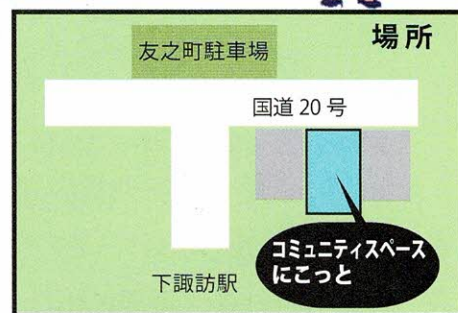
ヨガ（第1・3金曜日）

講師に教わりながら、みんなで体を動かしています。



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。
にこっとをご利用の際には、ご協力をよろしくお願いいたします。



駐車場は友之町駐車場をご利用ください

1 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♪

つどいの場
がはじまるまで...

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...

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！

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。

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