

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。



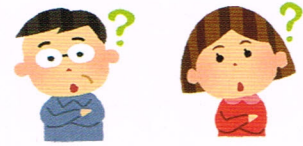
2018年8月号 No.254

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

なにか悩んだり、話をしたいなあ……。と思ったら



ぷらっとルーム に来ませんか？

「こんなこと、どこに行って話したらいいのかしら？」を聞くとところが「ぷらっとルーム」です。
雑談OK!! 買い物ついでに、ぷらっと話をしにきませんか？

私たちがお話をお聞きます

ゆらり相談支援センター

障がい者の方へのサービスや、障がい者
手帳などに関する事などお話しください。
ミニ講座の開催もあります。

下諏訪町社会福祉協議会

生活福祉資金の貸付のことや、福祉全般
のことなど、なんでもお話しください。

まいさぼ信州諏訪

お金のことや家計のこと、仕事や就職
についてなど、お話しください。

ハローワーク岡谷

就職や転職のこと、雇用保険、失業
保険などに関することや、履歴書の
書き方などお話しください。

児童家庭相談員

子育てのことなど、気軽にお話
ください。



8月の予定

場 所：イオン諏訪店内 プラっとひろば（フードコート）

開所日：週1回（詳細は下記ご覧ください）※毎週、相談員が変わります。

日 程	時 間	話し相手	例えば、こんな話しができます
8月4日(土)	10時～12時	講座：発達障がい者サポーター養成講座・障害者差別解消法 について	
	13時～15時	ゆらり相談支援 センター	「障がいサービスについて」
8月9日(木)	13時～15時	まいさぼ信州諏訪	「家賃や水光熱の支払いが難しい!!!」 「ローンの返済はどうしよう?!!」
8月16日(木)	13時～15時	ハローワーク岡谷	「今ある求人を教えて」 「転職を考えているんだけど」

※ぷらっとひろばには、キッズコーナーもありますので、子ども連れでも安心です。

平成30年度 認知症初期集中支援事業 講演会のお知らせ

下諏訪町認知症講演会

「健康長寿の秘訣教えます」

～認知症なんかこわくない～

日時 平成30年 8月27日（月） 午後1時30分～3時

講師 鎌田 實氏（諏訪中央病院名誉院長）

場所 下諏訪総合文化センター やまびこホール

◇講演会終了後、著書・CDの販売とサイン会を予定しています。

◇当日は駐車場の混雑が予想されます。

乗り合わせ・公共交通機関のご利用に
ご協力をお願いいたします。



参加無料
手話通訳あり

問い合わせ先：下諏訪町地域包括支援センター TEL 26—3377

下諏訪町地域包括支援センター 講演会

高齢者の運転について考える



が開催されました。

平成30年6月11日に、下諏訪総合文化センターで、諏訪警察署、NPO法人高齢者安全運転支援研究会を講師に運転のリスクや、安全に運転を続けるために必要なことを学びました。

「マイ道路交通法」になってはいませんか？

講演会の内容から

「ここの道はほとんど対向車が来ないから・・・」「ここはウインカーを出さなくても大丈夫」など、これまでの経験から、いつの間にか自分に都合の良い解釈で運転をしてはいませんか？免許を取得後、70歳で高齢者講習を受けるまでの何十年間に、いつの間にか身に着けたルール。それが「マイ道路交通法」です。

自分は「マイ道路交通法」がないか、「自分に都合のいいように運転していないか」「若いころに比べて、運転技術で劣ってきているところはないか」などと意識し、自覚することが安全運転につながります。

また、年齢の早い段階で、車を運転しない生活を、時間をかけて考えておくことも大切です。

あたたかなご厚志ありがとうございました。

遺志金

5月

故	故	故	故	故	故
濱	匿	牛山	津金	藤森	西村
千代江	名	孝二郎	せつ	ます子	幸久
様	様	様	様	様	様
寄付	寄付	寄付	寄付	寄付	寄付
濱	匿	牛山	津金	藤森	西村
恒弘	名	貴子	実	至	幸浩
様	様	様	様	様	様

6月

故
河西
幸子
様
寄付
河西
正一
様

物品寄付

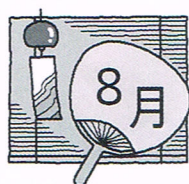
あべならや

阿部邦子 様

古切手、衣類、介護用品など



社協健康教室



講座①：講師 諏訪共立病院

講座②：講師 社協職員

開催時間：午後1時30分～午後2時30分 ※事前申し込み不要

日	曜日	講座①外部	講座②社協	日	曜日	講座①外部	講座②社協
1	水			17	金	菅野町会館	
2	木	萩倉公会所		18	土		
3	金		菅野町会館	19	日		
4	土			20	月		ぽけっと
5	日			21	火	富部公民館	
6	月	ぽけっと		22	水	第九区公会所	
7	火		富部公民館	23	木		四王公会所
8	水	明新館		24	金		清水町公会所
9	木	四王公会所		25	土		
10	金	清水町公会所		26	日		
11	土			27	月		高木集会所
12	日			28	火	社東町公民館	
13	月	お盆期間、健康教室は 実施しません。		29	水		
14	火			30	木		
15	水			31	金		
16	木						

※都合により予定が変更になることがあります。
ご確認ください。

※高木公民館の耐震工事に伴い、会場が高木集会所に変更となります。

問い合わせ：社協・生活応援センター TEL 27-8886



理学療法士が教える「効果的なウォーキング!!」

を開催します!!

ウォーキングの疑問解決!! ウォーキングをする時に意識すべきポイントや、正しい靴の選び方など、わかりやすくご指導いただきます。

ウォーキングって、何の病気予防になるの?
ウォーキングで大切なことは?
正しいウォーキングの方法って?
靴は、どういうものを選べばいいの?

開催日時 午前の部：8月22日（水）午前9時から
午後の部：8月29日（水）午後3時30分から

（午前と午後で計画をしました。ご参加しやすい方に参加・両日参加、どちらもOK!!お待ちしております。）

開催場所 **あすなろ公園**（雨天時は、下諏訪体育館で開催いたします。）

講師 バイニーリハビリセンター諏訪 理学療法士 小口 和弘さん

参加対象 下諏訪町内在住の65歳以上の方

参加方法 下記にお電話でお申し込みください

定 員 両日ともに25人（先着順となります）

持ち物 タオル、飲み物（ペットボトル1本程度）

服装 歩きやすい服装、歩き慣れた靴、帽子 など



※なるべく徒歩及び公共交通機関でお越しください。

※送迎が必要な場合は、申込時にご相談ください。

申し込み・問い合わせ：社協生活応援センター TEL 27-8886