

「社協だより」は共同募金の  
配分金で発行されています。



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。



# 社協だより

2023年1月号 No.307

発行人・濱 克典

編集・社会福祉法人

下諏訪社会福祉協議会

新年あけまして

おめでとうございます

皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は社協会費、共同募金をはじめ社会福祉協議会の活動に対しまして、温かなご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

県内では新型コロナの感染再拡大が顕著な状況となっています。社会福祉協議会では引き続き感染防止対策を徹底して地域の皆様に寄り添つてまいります。

地域や家族のつながりが薄れるなど社会の変化に伴い、人口減少や高齢化の進行、ひとり暮らしの増加などにより、住み慣れた場所で安心して暮らしていくためには、地域の支え合いや助け合いが欠かせないものとなっています。

社会福祉協議会では「地域見守りネットワーク」ご近所の輪」という事業を行っています。地域の皆様にご参加いただきお互いさまの気持ちで助け合う活動です。買物、掃除、ゴミ出しなどちょっとしたことでお困りの方に、社会福祉協議会が支援できる方をコーディネートしますので、お気軽にご相談ください。

近年は諏訪地域でも大雨に伴う土石流などによって深刻な災害が発生しております。ご自身の避難行動等に不安のある方もいらっしゃると思います。現在町では、高齢の方や障がいのある方など災害時に一人での避難が困難な人について、避難経路や支援に携わる人など

を明記した個別避難計画の策定が始まっています。社会福祉協議会もこの事業に参加していますが、状況に即した支援ができる実効性のある計画が作成されることを期待します。

また、諏訪地域は断層活動による大地震の発生確率が高いと考えられています。大きな地震災害が発生すれば救助する側も被災者となる可能性があります。周

りからの支援はあまり期待できないため、その場にいる人が状況を判断して最善と思われる行動を取らなければなりません。まず自分の命を守ることを最優先に考え、次に家族や近所で助け合うことが必要です。いざという時に地域で孤立することがないよう、「近所、友人などと日頃から何らかの形でつながりを持つていることが大切になります。

社会福祉協議会は本年も役職員一同気持ちを新たにして、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでまいります。皆様の変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この一年が皆様にとりまして健やかで幸多き年でありますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のあいさついたします。



下諏訪町社会福祉協議会  
キャラクター  
オルニコットちゃん



下諏訪町社会福祉協議会  
会長 濱 克典

# 下諏訪町地域包括支援センター

令和5年度

## 一般介護予防教室募集についてお知らせ

### 一般介護予防教室とは…

下諏訪町在住の65歳以上の方を対象に、運動等の機会を定期的に持つことで、体力や気力の維持向上を図ることを目的とした教室です。

#### [教室の一覧]

会 場	教室名	内 容
AFASスワ	浮き浮き 水中ウォーキング	プールでの体操・ウォーキング
	グッド楽 健康トレーニング	器具を使用した有酸素運動や筋肉トレーニング
グレイスフル下諏訪	さんさん 水中ウォーキング	温水プールでの体操・ウォーキング
	さんさんマシン	器具を使用した有酸素運動や筋肉トレーニング
諏訪湖畔病院	あさがお健康 トレーニング	健康講話・ストレッチ・脳トレ・軽い体操マシンを利用した筋肉トレーニング
カーサ・デ・ソル	歴史健康サロン	認知機能・運動機能維持改善プログラム
陽だまり横丁	陽だまり横丁 健康講座	軽い運動・認知症予防 外出目標に向けた機能訓練
諏訪湖畔病院	諏訪共立健康 リハビリテーション	生活習慣アドバイス・ストレッチ 軽い運動・脳トレ

#### 参加された方の声

週一回の外出で人と接する機会ができ、運動の必要性を感じるようになりました。

楽しくでき、無理のない  
自分にあった動きができる。



教室の詳しい内容やお申し込み方法などは、

令和5年1月中に回覧や新聞等で詳しくお知らせいたします。

- このページについてのお問い合わせは…

下諏訪町地域包括支援センター

☎ : 26-3377 FAX : 26-3322

下諏訪町社会福祉協議会  
**出張!! 福祉講座**  
(認知症編)

今では「誰もがなり得る病気」といわれている認知症。  
「認知症って？」  
「共に生きるとは？」…など、  
講座を通じて一緒に考えてみませんか。

町内会や自治会での勉強会、  
学校、企業の社員研修などに、  
ご活用ください。

**皆様のもとへ  
お伺いします**

**認知症について考えるワークショップ**

社協では、認知症について知る・理解するため3種類の冊子を作成し、  
ワークショップを実施しています。

[ ワークショップで使用する冊子 ]

- ① “認知症の方を介護しているご家族”へ向けた冊子
- ② “認知症と診断をされたご本人”へ向けた冊子
- ③ “認知症の人を見守る地域の方々”へ向けた  
『本当の想いを語るワークショップ』用冊子

ご家族向け・ご本人向け冊子は、  
いつでも差上げます。  
お気軽にお問合せ下さい。



**全世代交流イベント「昔の遊びでもりあがろう！」が開催されました!!**



町内で活躍されているボランティアさんに、ご協力いただき、開催させていただいています。  
コロナ禍で久々の開催となりましたが、参加された皆さんのが印象的でした。



- このページについてのお問い合わせは…

地域福祉推進係（社協・生活応援センター）

☎27-8886 メール：[seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp](mailto:seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp)

# 令和4年度 諏訪郡社会福祉大会が開催されました

主 催 下諏訪町社会福祉協議会・富士見町社会福祉協議会・原村社会福祉協議会

11月7日（月）に諏訪郡社会福祉大会が、各町村の会場をオンラインでつないで開催されました。（下諏訪会場：下諏訪総合文化センター）下諏訪町では、13人の地域福祉の向上に貢献された方々が表彰されました。

## 下諏訪町社会福祉功労表彰者（順不同）

表彰規程第2条第1号該当（民生委員、児童委員として満5年以上在職した者）

田中 稔彦 様 武井 みち子 様 嶋田 浩春 様 伊藤 真由美 様  
岩倉 直樹 様 渡邊 末廣 様 福井 千恵子 様 小口 恵子 様  
松澤 隆 様 生田 朋子 様 牛山 敏子 様

表彰規程第2条第5号該当

（社会福祉を目的とする運動や事業のため、20万以上の金品を寄付した個人及び団体）

長崎 文彦 様

表彰規程第2条第6号該当（社会福祉事業のボランティアとして10年以上、またはボランティアグループとして概ね10年以上にわたり率先して活動を行っている者で、その功績が顕著な者）

西澤 敏文 様



西澤 敏文 様



講演：『ありがとう。いい人生だったよ』  
講師：佐々木 学 先生（元茅野市国保北山診療所長）

地域ささえあい

## 「バザー」及び「街頭募金運動」を1月に実施します！！

例年12月に実施していますが、新型コロナウイルス感染症の第8波で、感染者数が非常に多い状況が続いているので、今年度は1月に実施をします。ご協力をお願いします。

### 地域ささえあいバザー～販売物品受付中！～

日時：令和5年1月13日（金）

午前9時30分～午後3時30分

場所：下諏訪町老人福祉センター 2階集会室

※なるべく買い物袋をご持参ください

### 地域ささえあい街頭募金運動

日時：令和5年1月17日（火）

午前10時～午後3時

場所：西友下諏訪店様 ビック1岡谷店様

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、延期・中止になる場合もあります。

- このページについてのお問い合わせは…

地域福祉推進係（社協・生活応援センター）

☎27-8886 メール：[seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp](mailto:seikatsuouen@shakyo-shimosuwa.or.jp)

