



2025年 4月号
No.334

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

老人福祉センターへの送迎車が 高木・富部・駅方面にうかがいます!!

(町委託：老人送迎事業)



毎月第1、第2、第3 水曜日に
老人福祉センターへの送迎車を運行しています。

令和7年4月から高木・富部・駅方面へのルートが加わります!
それに伴い6区・星ヶ丘方面のルート及び時刻表を変更します。
下記の時刻表をご確認の上、ご利用ください。

停車場所	発車時刻
迎 え 6区・星が丘方面	
樋橋バス停前	9:05
下屋敷バス停前	9:08
町屋敷公会所前	9:10
所沢遊園地前	9:15
萩倉バス停	9:17
星が丘公会所前	9:22
老人福祉センター前	9:25
迎 え 線路下・駅周辺方面	
ユーペンハウス前	9:40
高木公民館前	9:42
富部公民館前	9:45
秋宮正面駐車場前	9:47
下諏訪駅前	9:50
文化センターロータリー	9:55
老人福祉センター前	10:00
送 り	
星が丘・樋橋方面	11:30
高木方面	12:00

お風呂に入ったり、他の利用者さんと一緒に
お茶を飲んだり、おしゃべりしたり…。
老福で楽しい時間をすごしませんか。

◇今まで交通手段がなく老福に来られなかつた、高木・富部・駅方面の皆さまぜひご利用ください。

◇送りの時間が遅く利用しづらかった皆さま、送りの時間を早めました。

◎基本的には個人のお宅への横付けはしません。

◎あくまでも、老人福祉センターへの送迎を目的としています。他の場所へ送り届けることは出来かねます。

◎発車時刻になりましたら出発します。
停車場所でお待ちください。

● お問い合わせ

下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396

(2月～3月の期間に開催)

講座「読み聞かせ」でフレ活しよう を開催しました

「読み聞かせ」はフレイル予防など、健康づくりに効果があり、社会貢献活動につながることから、今、注目されています。今後、受講された皆様と、読み聞かせを通じて、認知症の理解を広める活動を行っていきます。



フレイル予防の
詳細は→

講座内容：①フレイル予防と認知症の症状・予防について ②読み聞かせの基本や仕方について

講座の様子を一部ご紹介します

2月26日開催 “フレイル予防について” 講師：歯科衛生士 原 みずほ 様

“オーラルフレイル” についてのお話がありました。

オーラルフレイルとは？「お口の虚弱」という意味で、お口の機能が低下することは、全身のフレイル、要介護につながる悪循環の入り口であることが分かってきました。

ささいなお口の衰えが積みかさなり、食べられるお口の機能が低下してしまいます。

オーラルフレイル対策 「お口の体操編」

- ①【かみごたえのあるものを食べる】 ・ 具材を大きく切るとよい
・ 比較的、きのこ類はかみごたえがある
- ②【唾液腺のマッサージでお口をうるおす】 ・ 唾液は1日1ℓ～1.5ℓ分泌される
・ 血液と一緒に、さらさら唾液がよい
- ③【1日1回 パタカラ体操をする】 ・ 食べ物を飲み込むための口の動きが網羅されている



- ・ 固いたべものが噛めない
- ・ むせる・食べこぼす
- ・ お口が渇く・ニオイが気になる
- ・ 自分の歯が少ない
- ・ 滑舌が悪い などありませんか？

3月12日開催 “読み聞かせについて” 講師：下諏訪町立図書館 司書 宮坂 昭子 様

講座では、講師の読み聞かせを聞かせていただいたり、読み聞かせのコツや本の選び方などを教わりました。

読み聞かせは、近年、その大切さが見直され始めています。「本を読む」ことは、より豊かな言語表現を身につける上で、とても大切なことです。



「にこっとぐらしナビしもすわ」もみてね

<https://www.navi-shimosuwa.jp/>

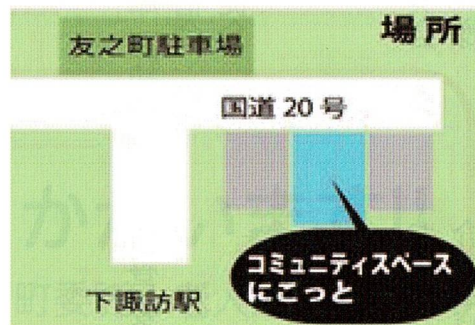


コミュニティスペースにこっと をご利用ください!!



「コミュニティスペースにこっと」は、誰もが気軽に集まれる場所です。
お仲間との集まりや趣味の会などにご活用いただいています。
ぜひ、お立ち寄りください。

開館日：平日（土・日・祝日除く）
時 間：午前10時～午後3時



活動紹介

— にこっとサロン —



開催日：第2・4月曜日 13時～14時30分

参加者大歓迎!!

ボランティアさんも募集しています!!



折り紙などを使って
飾りつけをしました。



『ぼうずめくり』や
『かるた』も楽しみ
ました。

お茶をしながら、みんなで楽しく
午後のひと時を過ごしています。

最近始まった
運動教室をご紹介します!

「にこっとレッスン」

全身のストレッチと、簡単なトレーニングを行います。
血流を促し、〈疲労回復〉〈疲れにくいカラダ〉
を目指しましょう!

開催日：第1・3木曜日

時 間：午前10:30～11:30

参加費：500円

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服



● お問い合わせは
コミュニティスペースにこっと ☎27-1703 (平日10時～15時)

あたたかなご厚志 ありがとうございます。

遺志金

10月

故 久保田トシ子様

故 中村すみゑ様

故 林孝春様

故 走川智教様

寄付

久保田澄雄様

久保田昭様

健太様

昌明様

宮坂様

林様

植松様

高坂喜美子様

寄付

高坂喜美子様

11月

故 林乃子様

故 林悦朗様

故 植松一男様

故 匿名様

寄付

林達也様

道江様

秀仁様

寄付

高坂喜美子様

12月

故 匿名様

故 高坂邦男様

寄付

高坂喜美子様

歳末たすけあい募金

諏訪友の会様

慈雲寺花園檀徒会様

下諏訪町職員組合様

下諏訪町連合婦人会様

一般寄付

長野県労働金庫諏訪湖支店 運営委員会様

信越教区青年僧会様

慈雲寺花園檀徒会様

匿名様

物品寄付

第六区自主防災会様

高坂喜美子様

お米
介護用品

この他、多くの皆様から食料支援・家電品のご協力をいただいています。
ありがとうございました。

「被災地応援バザー」にご協力いただき、ありがとうございました。

バザー収益金は、**194,761円**となりました。
全額義援金として、以下に送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。

〈義援金送金先〉

- ・「令和6年能登豪雨災害義援金」として、石川県共同募金会へ**94,761円**
- ・「大船渡市赤崎町林野火災による災害義援金」として、岩手県共同募金会へ**100,000円**



申込受付中！

令和7年度 ボランティア活動保険のお知らせ

活動中の事故による
ケガや損害賠償責任を補償します。

【補償の例】・活動中に、誤って物を壊してしまった。
・活動中に転んでケガをした。活動に向かう途中、交通事故でケガをした。

【補償期間】年度単位での切り替えとなります。

※R7年度は、R7.4.1～R8.3.31まで

		基本プラン	天災・地震補償プラン
年間保険料		350円	500円
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円（限度額）	
	入院保険金日額	6,500万円	
	入院中の手術	65,000円	
	外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円	
賠償責任の補償	地震・噴火・津波によるケガ	×	○
	賠償責任保険金（対人・対物共通）	5億円（限度額）	

お問い合わせは… ☎27-8886（地域福祉推進係企画推進グループ）