

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。



下諏訪ボラ連サミット

仲間と楽しむポスターづくり喫茶 を開催しました

下諏訪町ボランティア連絡協議会（北川貴美会長）は、下諏訪ボラ連サミット「仲間と楽しむポスターづくり喫茶」を、9月21日（土）・10月5日（土）の2回にわたり開催しました。

グラフィックデザイナー富岡史棋さんと、アシスタントのグラフィックデザイナー加藤健太郎さんを講師に、活動を効果的に紹介するポスターづくりのアドバイスを受けながら、実際にポスターを作りました。



「仲間を集めたい」「活動を知ってほしい」など、何を伝えたいのかを明確にすることが大切です!!



今回作成しましたポスターは、
・歳末ささえあいバザー会場
（詳細は4ページをご覧ください。）
・伏見屋邸
（展示期間：12月下旬）
などで展示をします。
また、社協だよりでも掲載する予定です。
ぜひご覧ください。

あたたかなご厚志ありがとうございました。

一般寄付金
 あげぼの会 様
 諏訪の野鳥グループ 様
物品寄付
 匿名様 日用品他
 府坂 幹雄 様 マッサージチェア
 細田 義春 様 介護用品
 匿名様 カセットコンロ一式
 高橋工務店(株高橋)様 タオル、衣類多数
 諏訪たばこ販売協同組合 様
 下諏訪支部女性部 様 タオル、石けん他多数

故 林 徳次郎 様 寄付
 故 細田 正義 様 寄付
 故 小林 万作 様 寄付
 故 原 良雄 様 寄付
 故 長岡 良雄 様 寄付
 故 長岡 秀人 様 寄付
 故 森岡 寛一 様 寄付
 故 今井 邦夫 様 寄付
 故 長田 正人 様 寄付
 故 林 八重子 様 寄付
 故 小口 浩子 様 寄付
 故 鎌倉 儀光 様 寄付
 故 富永 五三 様 寄付
 故 鮎澤 守 様 寄付
 故 高橋 秀子 様 寄付
 故 山田 孝吉 様 寄付
 故 岩村 キヨ 様 寄付

故 岩村 茂孝 様 寄付
 故 山田 弘 様 寄付
 故 高橋 勝巳 様 寄付
 故 鮎澤 保 様 寄付
 故 富永 学 様 寄付
 故 鎌倉 正一 様 寄付
 故 小口 鐵郎 様 寄付
 故 林 忠晴 様 寄付
 故 有賀 政彦 様 寄付
 故 今井 栄治 様 寄付
 故 森岡 直之 様 寄付
 故 林 紀彦 様 寄付
 故 細田 義春 様 寄付
 故 小林 昭夫 様 寄付
 故 原 清幸 様 寄付
 故 長岡 秀人 様 寄付

9月
 古切手の収集にご協力ありがとうございます。
 中谷 富江 様
 船坂 嘉代子 様
 下諏訪向陽高等学校 ボランティア同好会 様
 諏訪たばこ販売協同組合 下諏訪支部女性部 様

ホテル山玉閣 様
 グレイスフル下諏訪 様
 からだの美容室サロンNachi 様
 遊泉ハウス児湯 様
 下諏訪南小学校 児童福祉委員会 様
 長野県花田養護学校 様
 下諏訪町役場 様

アルミ缶・ペットボトルのキャップ収集
 ご協力ありがとうございます。
 清水 朝子 様 柳沢 みどり 様
 宮田 輝男 様 酒井 良雄 様
 林 明男 様 河西 進 様
 玉川 キミエ 様 五明 勝 様
 湯田 トシコ 様 山田 隆巳 様
 高木 みわ子 様 花岡 茂 様
 小松 諫雄 様 増田 綾子 様
 増沢 君子 様 野沢 由利子 様
 田中 禮子 様 北原 助雄 様
 中村 慎一 様 山田 みよ子 様
 山崎 里 様 濱 典子 様
 宮坂 広昭 様 新津 シゲ 様
 白川 七海 様

古切手の収集にご協力ありがとうございます。
 中谷 富江 様
 船坂 嘉代子 様
 下諏訪向陽高等学校 ボランティア同好会 様
 諏訪たばこ販売協同組合 下諏訪支部女性部 様

介護予防について

下諏訪町地域包括支援センター


いくつになっても、生き生きと元気に過ごしたい！と多くの方が考えています。
 介護予防とは、健康寿命を延ばし、生き生きと充実した生活を送るための取り組みです。介護が必要にならないためには、「年のせいだから」「持病があるから」とあきらめずに、心と体の健康寿命を延ばせるように努めることが大切です。

- 平成25年度は、こんなことに取り組みました
- ★各公民館での健康教室
 - ★ウォーキング教室（八島湿原・秋のお散歩会、6月・9月）
 - ★いきいき元気健康教室（7月・10月）
 - ★介護予防講演会（10月）
- など

年齢を重ねるにつれて活動量が減ると、筋力が衰えたり、関節が固くなったりします。また、食欲が落ち、栄養不足になって体力が落ち、気力・意欲がわかなくなることがあります。その結果、さらに、身体を動かさずになり、活動量が低下するようになります。そんな負のスパイラルに陥らない為のきっかけ作りに、是非お越しく下さい。


ウォーキング教室

健康教室の拡大版として、6/28に初夏の七島八島、9/30には春宮～秋宮～春宮と、4km（短縮コースあり）の道を歩きました。健康運動指導士茂澄先生の講習もありました。毎年楽しみにしてくださっている方も多く、大勢ご参加いただきました。



いきいき元気健康教室

7月は、社協の中村・清道の二人の介護予防運動指導員を講師に「しもすわ健康体操」
 10月は、身心健康づくり研究所代表 羽深 靖則先生「膝や腰が痛む時の対処法教えます～笑顔で健康麗人」の2回の講座を下諏訪体育館で開催しました。



下諏訪町社会福祉協議会・下諏訪町ボランティア連絡協議会 共催

「歳末地域ささえあい事業」ご協力よろしくお願いします!!

〈歳末ささえあい街頭募金運動〉
 実施日：平成25年12月3日(火)・4日(水)
 実施場所：イオン諏訪店・西友下諏訪店・ビック1岡谷店

〈歳末ささえあいバザー〉
 実施日：平成25年12月10日(火)～12日(木)
 実施場所：下諏訪町老人福祉センター



昨年のバザーの様子

募金・バザー売上金は、台風26号土石流災害被災地・東京都大島町へ義援金として送らせていただきます。

ご質問・お問合わせは 下諏訪町地域包括支援センター（電話 26-3377）まで

ご利用をお待ちしています!!

福祉車貸し出しサービス

(車いすが乗せられる車のレンタカーサービスです)

通院・買い物・行楽等、様々な目的でご利用いただけます。家族等で運転可能な方が対象です。車の使用方法は、貸出時にご説明します。

ぜひ、ご利用ください。



車種：ダイハツ アトレーワゴン (4WD AT)

利用できる人：町内に居住する、車いす利用者で、家族等で運転が可能な人等

利用料金：5 km未満200円で、5 km増すごとに200円を加算します。

例：30km 1,400円 63km 2,600円

※利用するには、事前に申請及び予約が必要です。

下記へご連絡をお願いします。

利用申込先：社協・生活応援センター TEL 27-8886



福祉有償運送サービス

車いす等を利用されている方の通院、買い物、外出のお手伝いをします。

こちらは、移送サービス運転者講習を受講した社協職員が運転をします。



利用できる人：町内に居住する、車いす利用者等

利用料金：下諏訪町内 1回440円 下諏訪町外 1 kmごと50円加算

(例) 下諏訪町内 → 諏訪赤十字病院 料金590円 [440円 + (50円 × 3 km)]

(下諏訪町と諏訪市の境から約3 km)

下諏訪町内 → 諏訪湖畔病院 料金540円 [440円 + (50円 × 2 km)]

(下諏訪町と岡谷市の境から約2 km)

※利用するには、事前に申請及び予約が必要です。下記へご連絡をお願いします。

利用申込先：福祉・有償運送サービス TEL 27-1703