

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。



2013年4月号 No.190

# 社協だより

発行人・渡邊末廣

編集・社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会

活力ある町・思いやりのある町づくりは、私たちボランティアから!!  
ボランティア活動から、地域に支えあい・助けあいの絆を!!

## 下諏訪町ボランティア連絡協議会 総会・研修会が開催されました



研修会では、JA新ふくしまのお二人を講師に招き、福島の現状や「バスタオルで作る防災ずきん」についてご講演いただきました。

### 平成25年度 下諏訪町ボランティア連絡協議会 事業目標（方針）

- ・地域の支え合いで、子どもからお年寄りまで、誰もが安心して暮らせる町づくり。
- ・今、自分にできることは何か、人の役に立ち、喜んでもらえる、又、自分も楽しい気持ちになれる、そんなボランティア活動を進めていく。
- ・「誰かに頼まれたから」「みんながしているから」だけではなく、主体的に支え合い・助け合いの環を広げていく。
- ・ボランティア活動を何のために始めたのか。あの頃の気持ちを振り返るとともに、ボランティア活動の意義・楽しさを多くの人に知ってもらい、新しいボランティア仲間づくりを進めていく。
- ・あの震災を忘れずに、被災地を温かく見守り、息の長い継続的な支援を続けていく。

## ボランティア保険のご案内

ボランティア活動は、個人の自主的・主体的な活動ですので、その責任も個人が負うこととなります。万が一の事故に備えて、「ボランティア保険」を掛けておくことで、損害や賠償の一部を金銭的に補うことができます。加入受付は、社会福祉協議会で随時行っています。

※ボランティア保険は、年度ごとの掛け捨てになっています。前年度ご加入いただいた方も、今年度改めてご加入いただく必要があります。（※昨年度と料金を変更していますので、ご注意ください。）

### 〈ボランティア活動保険〉

掛 け 金 … 基本Aプラン：300円 基本Bプラン：450円

天災（地震・噴火・津波補償）Aプラン：460円 天災Bプラン：690円

補償期間 … 毎年4月1日～翌年3月31日まで（途中加入は加入翌日から年度末まで）



お問い合わせ：社協・生活応援センター TEL 27-8886

# あたたかなご厚志ありがとうございました。

物品寄付  
 今井 高市 様  
 長田 きみ子 様  
 匿 名 様  
 匿 名 様  
 匿 名 様  
 上野 かをり 様  
 介 護 用 品 多 数  
 ポ ー タ ブ ル ト イ レ

2月  
 故 故 故 故 故  
 武 堀 濱 早 小  
 井 内 濱 出 澤  
 勝 孝 ふ 千 袿  
 子 子 み 代 子  
 名 子 子 子 子 子  
 様 様 様 様 様  
 寄 寄 寄 寄 寄  
 付 付 付 付 付  
 武 堀 濱 早 小  
 井 内 濱 出 澤  
 真 和 正 芳  
 由 勲 彦 利 文  
 美 美 美 美 美  
 様 様 様 様 様

1月 遺志金  
 故 故 故 故 故 故 故 故 故 故 故 故 故 故  
 篠 伊 白 小 笠 河 小 林 藤 小 後 松 太  
 原 東 川 尾 原 西 島 藤 原 口 藤 崎 田  
 茂 才 重 正 澄 敏 孝 政 敏 武 百 基  
 子 治 春 道 子 男 の 恵 子 子 久 子 江  
 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様  
 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄 寄  
 付 付 付 付 付 付 付 付 付 付 付 付 付 付  
 篠 中 白 小 笠 河 小 林 藤 小 後 松 太  
 原 西 川 尾 原 西 島 藤 原 口 藤 崎 田  
 邦 智 高 幸 巧 善 義 宏 泰 秀 正  
 男 子 太 久 智 広 明 光 治 弘 樹 勝 基  
 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様  
 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様

## ポリオワクチン 約377人分になります。

キャップ回収累計個数  
**307,640コ**  
 平成25年3月現在  
 キャップは、社会福祉協議会と老人福祉センターで、回収しています。  
 回収後、「エコキャップ推進協会」へ送り、換金の後、「世界の子どもにワクチンを日本委員会」へ寄付されます。

アルミ缶・ペットボトルキャップ収集  
 ご協力ありがとうございます。  
 長谷 敦子 様  
 保科 けさ江 様  
 増田 綾子 様  
 高木 みわ子 様  
 北原 助雄 様  
 湯田 トシコ 様  
 増田 君子 様  
 山崎 政治 様  
 遠藤 直一 様  
 小池 弘 様  
 匿名 様  
 小湯の上有志 様  
 ホテル山王閣 様  
 第一生命諏訪オフィス 様  
 下諏訪体育館 様  
 濱 典子 様  
 中村 慎一 様  
 中村 喜美子 様  
 河西 宏 様  
 河西 進 様  
 武井 明人 様  
 高木 史典 様  
 山田 隆巳 様  
 長井 よしの 様  
 中島 ささの 様  
 匿名 様  
 仲町 名 様  
 あげぼの会 様

## いつもボランティアありがとうございます!!



現在、定期的にボランティアグループ「下の原野蒜の会」の皆様をお願いをして、いらなくなった布で清拭布を作っていただいています。  
 おかげさまで、社会福祉協議会の訪問介護事業所で重宝しています。  
 その他にも、社会福祉協議会の事業は、多くのボランティアさんに支えられ、ともに協力し合って運営されています。

## 認知症予防教室

## 参加者募集中!!

# 食の自立事業「知っ得生活」

65歳以上の皆様へ  
 イキイキと元気に生活を送るために、知っ得生活の教室に参加して、食生活や運動について一緒に学び、脳の活性化を図りませんか??

場 所：諏訪湖畔病院（調理実習のみ下諏訪総合文化センター）  
 時 間：午後1時30分～午後3時30分  
 （調理実習日は午前10時30分～）  
 曜 日：毎週火曜日  
 回 数：全8回  
 定 員：各20名  
 送 迎：有り



- ❀ 日 程 ❀
- ① 6/4～7/23（毎週火曜日）  
対象：6, 7, 8, 9区
  - ② 8/6～9/24（毎週火曜日）  
対象：2, 4, 5, 10区
  - ③ 10/8～11/26（毎週火曜日）  
対象：1, 3区

【内 容】

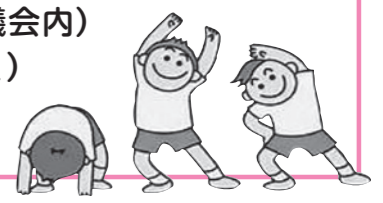
- ・家でも簡単に出来ちゃう調理実習!!
- ・栄養を学んで健康を見直そう!!
- ・つまづきや転倒を予防するには!?
- ・頭を使って脳の活性化!!

他にもあります★  
 皆で楽しみながら色々知って得しましょう♪

申し込みの締め切りは5月10日です。  
 \*先着20名! 定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

## ↓申し込みはこちら↓

下諏訪町地域包括支援センター（社会福祉協議会内）  
 受付時間 9：00～17：00（土日祝日除く）  
**26-3377**



地元の公民館で、仲間と一緒に楽しく介護予防!!

# 社協・健康教室

にお出かけください!!

## 椅子の座り方を一工夫して、筋力を維持・向上しませんか?

「動くのがおっくう」「雨や寒い日には運動できない」などズクをなくすと、運動不足・足などの筋力低下・閉じこもり・転倒などを招く原因となります。

今回は、椅子を使って、下肢筋力や体幹筋力の向上を考えた教室になっています。

体力に自信の無い方や、普段運動をしていない方でも気軽にできる内容ですので、ぜひご参加ください。



4月の講座

「座るこじりから」  
はじめるから

昨年度に引き続き、ゴムバンド体操教室も各会場で引き続き開催していきます。また、今後の健康講座の予定は、社協だよりにて都度お知らせさせていただきます。ぜひご参加ください。

## 4月 教室開催日カレンダー

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

日	曜日	ゴムバンド体操	健康講座	日	曜日	ゴムバンド体操	健康講座
1	月	星が丘公会所		16	火		富部公民館
2	火	富部公民館		17	水		
3	水	菅野町会館		18	木	萩倉公民館	
4	木		萩倉公民館	19	金		菅野町会館
5	金		赤砂公会所	20	土		
6	土			21	日		
7	日			22	月	高木公民館	
8	月	平和館	高木公民館	23	火		社東町公民館
9	火	社東町公民館		24	水		星が丘公会所
10	水		明新館	25	木	四王公会所	
11	木		四王公会所	26	金	清水町公会所	
12	金			27	土		
13	土			28	日		
14	日			29	月		
15	月	明新館		30	火		

直接、会場へおこしください!

事前のお申し込みはおりません

