



# 社協だより

2023  
令和5年  
2/1  
No.386

発行編集 諏訪市社会福祉協議会 〒392-0024 諏訪市小和田19-3 ☎52-2508

人生100年 時代を生き抜くヒントはつなサポにある。

## 令和4年度 つながりサポート講座(つなサポ) ～すわアルバムを活用・思い出話で認知症予防～

- 日 時：2月7日(火) 午後1時30分～午後3時
- 会 場：諏訪市総合福祉センター  
『湯小路いきいき元気館』3階
- 講 師：田丸 美咲氏(長野県福祉大学)
- 参加費：無料
- 申込方法：電話またはFax



### 本講座の感染症対策について

- ・会場は、身体的距離の確保や換気等に留意して開催します。
- ・講座の受講時には、マスクの着用と手指消毒にご協力をお願いします。
- ・感染症の拡大の状況等により、安全性を考慮して、延期・中止となることがあります。

今回の内容は、すわアルバムの活用と認知症予防(回想法)についてです。

回想法は認知症予防や介護予防に用いられている手法の一つです。すわアルバムを開きながら回想法について学んでみませんか?懐かしい思い出を語り合うことで、自分も楽しみながら脳を活性化させ、人との絆づくりのヒントを見つけましょう。お気軽にご参加ください。

■問合せ 諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231



## 安心くらしの総合相談所



### ●ボランティア・市民活動相談

- 相談日：毎日(祝祭日除く)午前9時～午後5時  
但し、祝祭日が土日の場合は、相談可
- 相談員：ボランティア・コーディネーター等(社協職員)
- 会 場：いきいき元気館3階  
ボランティア・市民活動センター  
電話 54-7715

### ●結婚相談(第1・3土 第2・4水)

- 相談日：2/4・18 午後1時～午後4時  
2/8・22 午後6時～午後8時
- 相談員：常任相談員・結婚相談員 ※予約制
- 会 場：いきいき元気館3階 会議室1

### ●介護相談(24時間)

- 在宅介護支援センター湯の里  
電話 57-1000 FAX 57-3800
- 在宅介護支援センター西山の里  
電話 56-1000 FAX 57-1711

### ●生活や就労等の相談

「仕事をしたくても見つからない」「病気があり仕事や生活が不安」などのお困りごとをお気軽にご相談ください。

- 相談日：月～金(祝祭日除く)  
午前8時30分～午後5時15分
- 相談員：相談員・就労支援員(社協職員)
- 会 場：諏訪市役所2階(旧204会議室)  
諏訪市生活就労支援センター  
「まいさぼ諏訪市」  
電話 52-4141(内線237)

### ●心配ごと相談(第1・3金)

「どこに相談したらいいのか」「話を聞いてもらいたい」など、お気軽にご相談下さい。

- 相談日：2/3 (社協職員)  
2/17 (社協職員)  
午後1時～午後4時
- 会 場：いきいき元気館2階 相談室

### ●成年後見制度相談

- 相談日：月～金 午前9時～午後5時
- 相談員：専門員(社協職員)
- 会 場：いきいき元気館2階  
諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター  
※来所時は事前にご連絡下さい。

### ●権利擁護相談・生活相談

- 相談日：月～金  
午前9時～午後5時
- 相談員：専門員(社協職員)
- 会 場：いきいき元気館2階 相談室  
※来所時は事前にご連絡下さい。

### ●法律相談(第2・4水)

- 相談日：2/8 午後1時～午後3時  
2/22 午後1時～午後3時
- 相談員：弁護士・司法書士 ※完全予約制
- 会 場：いきいき元気館2階 相談室

諏訪市<sup>しゃ</sup>社会福祉<sup>きょう</sup>協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231 ※湯小路いきいき元気館は毎月第3月曜日全館休館です。  
毎日(土・日・祝祭日、第3月曜日を除く)、相談の受付を行っております。「相談窓口がわからない」という方も、お気軽にお問合せ下さい。

「社協だより」の発行には、諏訪市社会福祉協議会の会費及び「赤い羽根共同募金」の配分金が使われています。

た

(株)スワリク  
 セイコーエプソン(株)  
 (株)誠林堂  
 (株)セリオテック  
 (株)全音楽譜出版社  
 (株)仙岳  
 ソレキア(株)  
 (株)第一交通  
 第一生命保険(株)  
 大郷建設(有)  
 大社煎餅  
 (株)大同建設  
 タイヤガーデン  
 ピットイン上諏訪店  
 太陽工業(株)  
 太陽実業(株)  
 太養パン(有)  
 (株)ダイワドライ  
 高木電気工事(有)  
 (株)高島計器  
 (有)高橋製作所  
 (株)高山製粉  
 (株)竹屋  
 (株)ダスキン諏訪  
 (株)蓼科商事 茶屋石油部  
 (株)田中屋  
 (有)玉木屋栗林商店  
 (株)地球堂諏訪営業所  
 税理士法人筒井会計  
 (株)電管エンジニアリング  
 (株)テンホウフーズ  
 東亜不動産(株)  
 東海西濃運輸(株)  
 (株)トウチュウ

な

(株)東洋マーク  
 トヨタエルアンドエフ長野(株)  
 豊田化工(株)  
 (有)豊田石油商会  
 (株)豊田ダイカスト  
 中尾金属(株)  
 (株)ナカザワ  
 中島塗料店(有)  
 (株)永田保商店  
 長野県酒類販売(株)  
 (株)長野サンコー  
 長野ダイハツ販売(株)  
 長野デラップス  
 長野トヨタ自動車(株)  
 (株)長野日報社  
 長野日野自動車(株)  
 長野三菱電機機器販売(株)  
 中村工機(株)  
 (株)中山タイヤ商会  
 名取鶏卵(有)  
 (株)南信美装  
 (有)新村産業  
 日栄電気(株)  
 日産プリンス松本販売  
 (株)nittoh  
 日本国際交通(株)  
 日本精機工業(株)  
 (株)日本テクノ  
 日本連合警備(株)  
 諏訪営業所  
 人形工房サンキュー(株)  
 (有)ヌーベル梅林堂諏訪店  
 ハーバー電子(株)  
 ハトヤメディカルサポート(株)

ま

(有)花一  
 (株)ハナオカエンジニアリング  
 (株)浜新聞店  
 (有)浜製作所  
 (有)浜プレス製作所  
 林金属工業(株)  
 (株)春間工務店  
 ファミリー写真館  
 スマイル2  
 ファミリーマート  
 諏訪高島店  
 (株)藤正  
 (株)不二精密製作所  
 (有)藤森オート  
 (株)藤森工務店  
 藤森土木建設(株)  
 プラテック工業(株)  
 (株)平安堂諏訪店  
 (株)細川商店  
 (株)舞姫  
 (株)前田製作所諏訪営業所  
 (株)マクロエンジニアリング  
 (有)増沢印刷所  
 松尾商店  
 松本日産自動車(株)  
 (株)マナテック  
 丸一ゴム工業(株)  
 (株)マルキ大津屋  
 マルコ自動車(株)  
 マルジョウアルマイト(株)  
 (株)丸高蔵  
 (株)丸日柳良金物店  
 (株)丸柳大津屋  
 (株)ミクロ発條

や

税理士法人三澤会計  
 宮坂醸造(株)真澄工場  
 みよし家介護サービス  
 (有)明興製作所  
 明治安田生命保険相互  
 会社 諏訪湖営業所  
 (株)メガネのナガタ  
 (株)目黒工芸社  
 (株)メディアア  
 (有)望月商会  
 (有)盛谷製麺  
 両角仏壇諏訪店  
 (有)矢崎製作所  
 (有)やまこ  
 (株)ヤマザキ  
 (株)山崎商店  
 山谷運輸(株)  
 (株)ヤマト  
 ヤマヨ食品工業(株)  
 (株)UK  
 (株)ユーシン  
 ヨントミ・マーシン(株)  
 (株)ライト光機製作所  
 麗人酒造(株)  
 ローソン諏訪豊田小川店  
 (有)ローソン諏訪  
 豊田店丸栄  
 (有)YUP  
 若増製パン(有)  
 綿半ホームエイド(株)諏訪店

ら

わ



物品の寄付

(12/16~1/15)



ご芳名	寄付物品	寄付先
日本活性化基金様	使用済み切手・プリペイドカード	ボランティア・市民活動センター
東洋羽毛北信越販売(株)長野営業所様	米	
樺山たみ子様	使用済み切手	
高山要一様	玄米	西山の里
平林孝一様	介助用車いす	
桜井高子様	衣類	ボランティア・市民活動センター
熊谷組 土木事業本部様	タオル	
島津美穂子様	使用済み切手	
日栄電気(株)様	使用済み切手	
松本輝子様	清拭布	
(株)アクアテック杉村様	使用済み切手	
石沢孝司様	紙おむつ	
長野県諏訪建設事務所様	使用済み切手	
損保ジャパン(株) 諏訪SC様	使用済み切手・マスク・タオル	

# 令和4年度 赤い羽根共同募金の御礼 募金総額 8,641,562円

昨年、10月1日から12月31日まで実施しました赤い羽根共同募金運動では、市民のみなさまをはじめ、市内の各企業・事業所、学校、団体からたくさんの募金をお寄せいただきました。ご協力ありがとうございました。

みなさまからいただいた募金は、約7割が諏訪市内の福祉活動に、3割が長野県内の福祉施設・団体の事業や災害援護金（見舞金）などに配分され活用されています。

諏訪市では共同募金委員会と諏訪市社会福祉協議会が協力して、地区の福祉活動や、ボランティア・市民活動等様々な活動へ配分し活動の助成に取り組んでいます。

## 募金の内訳（1/10現在）

（単位：円）

戸別募金	法人募金	学校募金	イベント募金	職域募金	募金箱	その他
7,059,423	1,396,000	20,154	60,000	53,153	18,332	34,500

## 法人募金にご協力いただいた各企業・事業所のみなさま（240社）（五十音順、敬称略）

**あ** アイザー工業(有)  
あおぞらレディス&  
マタニティクリニック  
秋月そば  
(株)アクアテック杉村  
朝日生命保険相互会社  
アスリートFA(株)  
(株)アツミ伊藤商店  
有賀建設(株)  
アルティメイトプロジェクト(株)  
アルピコ交通(株)  
アルピコ自工諏訪事業所  
(株)アロー設計  
(株)イオ  
(株)井桁屋商店  
いすゞ自動車中部(株)諏訪支店  
(有)いずみ  
(株)イズミ  
伊東酒造(株)  
(株)いとう損保事務所  
(有)稲月製作所  
(株)今井ガラス  
今井物産(株)  
岩波グリーンサービス(株)  
(有)岩波工機  
(有)岩谷  
(有)ウインドウェーブ  
(株)上原製作所  
(株)エイワ機工

**か** (株)エー・アイ・エヌ  
えこうホールすわ  
(株)エス・イー・エム  
(株)エスエヌディ  
NTPトヨタ信州 諏訪店  
(株)エム建築設計事務所  
エルシーブイ(株)  
(有)扇屋呉服店  
大坂屋薬局  
(株)オートプラザ諏訪  
オギノ諏訪店  
(株)オノウエ印刷  
(株)カイトック  
柿木観光バス(株)  
角上魚類(株)諏訪店  
カクショウ工業(株)  
カクセン  
かねさ呉服店  
(株)カネ太長瀬  
(有)金松工業  
(有)鎌倉製作所  
上諏訪病院  
(株)賀茂鶴今井商店  
北澤美術館  
(株)木次商事  
(株)キッツマイクロフィルター  
共進(株)  
(株)協和 重機整備工場  
(有)金鶏園茶店

倉島工業(株)  
くらすわ  
(株)クリンピー  
クコロフィル川上美顔教室  
(株)KEU  
(株)小泉建築  
(有)小泉精機製作所  
(株)小泉中部  
小海建材(株)  
(株)興和自動車興業  
(有)小島商店配送センター  
湖泉荘  
(株)国興  
(株)小林工務店  
(株)小松精機工作所  
(株)小松製作所  
コマダ珈琲店諏訪FC店  
**さ** 酒ぬのや本金酒造(株)  
(株)サニウェイ  
(株)三九  
山興石油販売(株)  
三信産業(株)  
(株)サンリツ  
(株)三和商会  
(株)SEAVENT  
(株)シガテクノス  
(有)信濃  
信濃化工(株)  
信濃寒天

信濃鋼材(株)  
(株)信濃屋  
渋江精密工業(株)  
渋崎建設(株)  
(株)シモレックス  
(株)シュタール  
城東病院  
(株)正星  
シンカイゴム(株)  
(株)信州諏訪ガラスの里  
信州諏訪農業協同組合  
(株)信州タケエイ  
(株)シンボク  
水道建設(株)諏訪支社  
杉村設備(株)諏訪営業所  
スバル信州(株)諏訪店  
炭平コーポレーション  
諏訪植木(株)  
諏訪瓦斯(株)  
諏訪湖温泉旅館協同組合  
スワコ精密工業  
諏訪湖荘  
諏訪市金融団  
諏訪赤十字病院  
(株)諏訪中央自動車学校  
スワテック建設(株)  
諏訪特殊精鋼(株)  
諏訪熱工業(株)  
諏訪ハイツ観光(株)

## ➤ 家族介護者リフレッシュ交流会

介護者の皆さん、交流や情報交換をしませんか？

要申込

### ミニフラワーアレンジメント

2月22日(水) 午後1時30分より3時



ひな祭りにむけてお花を飾ってみませんか？ 参加者同士のお話で交流しましょう！

講師：お花遊び 林さん

場所 いきいき元気館3階 会議室2 参加費 300円 申込締切 当日まで

対象 市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護している方。

問合せ・申込み：諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508

Check!

ご存じですか？

## 諏訪市社協の YouTube チャンネル

諏訪市社会福祉協議会・ボランティア市民活動センターでは YouTube チャンネルにて動画を配信しています。今回は YouTube チャンネルの配信動画についてご紹介します。

### すわっこいきいき体操



諏訪市社協オリジナルのご当地体操「すわっこいきいき体操」の動画を掲載しています。

基本的な動作がわかるものに加えて、体操のポイントや注意点がわかる解説編、地域の皆さんにも出演いただいた PR 編の動画もあります。

### 社協事業所 施設紹介



事業所職員による事業所の施設紹介もご用意しています。

デイサービスセンター「西山の里」「湯の里」、「小さなデイ 穂の花」、「アストレ 城南」の様子を覗いてみてください。

### お知らせ

令和4年11月13日(日)に開催した第49回 諏訪市社会福祉大会の映像を公開しています。

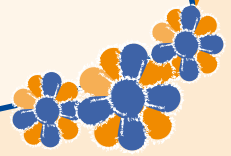
下記のURLよりお入りください。

社協チャンネルはこちらから！  
多くの皆さんのチャンネル登録をお待ちしています。  
<https://www.youtube.com/channel/UCCL362820XD>





# 花の輪



ボランティア・市民活動情報誌

諏訪市ボランティア・市民活動  
キャラクター



開催しました！

令和4年12月25日(日)

## 災害ボランティアセンター運営者研修



段ボールで作成した住宅を使い、困りごとの聞き取りを体験しました。話をするにつれ、段々に生活の困りごとや悩みが出てきました。被災者本位で一緒に考えること、信頼関係を築くことが大切です。



災害ボランティアセンター立ち上げの際、連携をする各団体と災害ボランティアセンター運営者研修をおこないました。

- ・災害ボランティア活動の意味
- ・災害ボランティアセンターの役割
- ・被災者のお困りごとを聞き取る「ニーズ調査」の体験
- ・災害ボランティアセンターの設置運営訓練 など

設置運営訓練では、会場の配置から全員で行いました。スタッフ役、ボランティア役と立場を替え体験し、多くの気づきを得ることが出来、「今回の気づきをしっかりと共有していくことが大事」との意見もありました。今後の取り組みに活かせる気づきがあふれる研修となりました！

今月号  
の  
内容

- 災害ボランティアセンター運営者研修を開催しました
- 諏訪ブロック社協ボランティア交流研究集会を開催しました
- カレンダー配布中です
- ボランティア保険について
- 団体紹介(LivingPlusOne)
- 情報コーナー(参加者募集、ボランティア募集等)

## ボランティア交流研究集会を開催しました！

令和4年12月3日に諏訪ブロック社会福祉協議会主催のボランティア交流研究集会を諏訪湖ハイツにて開催しました。今年度は『ポッチャで地域を元気に』をテーマに、ポッチャを通じて、ボランティア同士、また市町村を超えた交流を楽しみました。諏訪市からはボランティア団体・サロンから9名が参加し、「他の団体の方と関わってよかった」「普段のサロンでもポッチャをやりたい!」といった感想をいただきました。



ポッチャはジャックボール（白いボール）により近づけたチームが勝ちになります。こちらは接戦の様子です。



負けじと皆さん全力投球!!



### ポッチャの貸出について

ボランティア・市民活動センターではボランティア・市民活動団体や区、サロン、社会福祉法人、小中学校などを対象にポッチャの貸出を行っております。ポッチャはコートの大さを工夫して、みんなで楽しむことができます。ご希望の方はお気軽にボランティア・市民活動センターまでお問い合わせください。

2023  
年版

## カレンダー配布中です！



ボランティア・市民活動センターでは今年度もカレンダー配布を行っています。今年もさまざまなカレンダーが集まっていますのでご希望の方はぜひご利用ください。

**配布期間** 令和5年2月22日(水)まで

**場所** 湯小路いきいき元気館3階  
ボランティア・市民活動センター



※配布状況により、当日カレンダーがない場合もございますのでご承知おきください。

※お越しの際はマスクの着用、手指消毒へご協力ください。体調の優れない方は来館をお控えください。



## ボランティア保険のご案内

保険の加入には、諏訪市ボランティア・市民活動センターへの活動カードの提出が必要です。安心してボランティア活動するために、ご加入ください。

### ボランティア活動保険

活動中のさまざまな事故に対する備えとして、無償で活動するボランティアの方々を対象にケガや賠償責任を補償します。

「特定感染症」に新型コロナウイルス感染症が追加されました。ボランティア自身が活動中に感染した場合に補償します。

■1人あたり…◎基本プラン 350 円 ◎天災地震によるケガも補償するプラン 500 円

### ボランティア行事保険

地域福祉活動の一環としてボランティア活動に関する各種行事における主催者および参加者のケガや賠償責任を補償します。

■1行事あたり…◎宿泊を伴わないプラン 28 円(最低 560 円～)  
◎宿泊を伴うプラン 241 円

※令和4年1月 17 日よりゆうちょ銀行の各種手数料が改定され、現金での振り込みを行う際に1件あたり110 円の手数料が必要となります。

詳しい保険内容は「ふくしの保険」<http://www.fukushinohoken.co.jp> でご覧いただけます。  
お問い合わせ：諏訪市ボランティア・市民活動センター ☎54-7715 FAX：57-1231

## ボランティア団体の紹介

### Living Plus One

LivingPlusOne は「明日の社会をみんなで作る」ことを目的に立ち上げました。現在「中等教育の特別支援を考える会」と「シスルの会」が活動をしています。障がいのある方、高齢の方、みんなが等しく幸せでありたいと支援をしています。



おしゃべり  
カフェの様子



#### おしゃべりカフェ参加者の声(参加者アンケートより)

- ・勉強会とても参考になりました。共感できることが多く、明日からの生活にも生かしていきたいと思えます。
- ・フリートークは皆さんの話を聞き、話をすることができ、少し悩みがすっきりしました。このような場があると、とても良いです。

3月にもおしゃべりカフェを予定しております。  
詳細は花の輪3月号の情報コーナーでお知らせいたします。

## 参加者募集

### はじめてのボランティア説明会

(ボランティア・市民活動センター)

「ボランティアをしてみたい!でも、はじめてだからちょっと不安」というあなたへ、はじめてのボランティア説明会を開催します。自分にあった活動を一緒に探しましょう。

■日時：2月 8日(水)午後2時より  
2月17日(金)午後2時より

※各回30分程度。上記日時以外も相談を受け付けています。

■場所：いきいき元気館 3階  
■申込：不要  
■問合せ：ボランティア・市民活動センター

## 参加者募集

### フードシェアの会 ～食について考えよう～

(末広プロジェクト)

コロナ禍により子ども食堂が開催できないなか、多くの皆様からお寄せいただいたお米を中心とした食材を無駄にしないため無料配布をしています。

■日時：2月26日(日)  
午後1時から3時

■場所：みんなの居場所 ゆめひろ  
■対象：必要な方はどなたでも  
■内容：お米・野菜・保存食品・お菓子の配布、現代の食の在り方についての語り合い(希望者)  
※できるだけ事前に連絡をお願いします。  
■問合せ：みんなの居場所 ゆめひろ (55-8734)

## お知らせ

### 食物アレルギー情報交換会 「アレとも」HP ができました

(オブリガードすわ)

食物アレルギー情報交換会「アレとも」のホームページができました。食物アレルギーを持つ人や食物アレルギー育児をされている方、食物アレルギーを持つ人を支援したい方などホームページをご覧ください。



## ゆずります

### ガスファンヒーター

リンナイガスファンヒーター

■色：シルバー  
■型番：RC-291NP-2  
■問合せ：宮崎さん(58-5658)



### すべり台

アンパンマン ピッチすべり台

■幅 47cm 長さ 110cm 高さ 51cm  
■対象年齢：1～5歳  
■重量制限：25kg  
■受付開始：2月2日(木)  
午前10時より

■問合せ：ボランティア・市民活動センター



### はんてん

■詳細はお問い合わせください  
■受付開始：2月2日(木)  
午前10時より  
■問合せ：ボランティア・市民活動センター



## 参加者募集

### 諏訪地域タウンミーティング

地域で何かをしたいと考えている皆さんとシニアを求める皆さんの「出会いのひろば」、諏訪地域タウンミーティングを開催します。

何かを始めたい方、ボランティア活動に関心がある方のご参加をお待ちしています。

■日時：2月8日(水)  
午後1時30分から3時30分  
■場所：駅前交流テラスすわっちゃオ  
■出展ブース式の情報交換・全体意見交換  
■定員：60名  
■申込・問合せ：長野県長寿社会開発センター諏訪支部(長野県諏訪保健福祉事務所福祉課内)(57-2910)

## 参加者募集

### 諏訪の工業 その過去と未来を考える

(1000人の仲間)

内陸唯一の新産業都市として、戦後ずっと光り輝いていた諏訪地域。産業構造激変の時代を迎えるなかで、得意とする精密産業はどんな方向に進んでいくのか。高島産業を率いる小口武男社長さんから、諏訪地域の生い立ちと発展をたどりながら、未来への道を探っていただきます。

■日時：2月19日(日)  
午後1時30分から午後3時  
■会場：いきいき元気館3階  
■講師：高島産業社長 小口武男さん  
■問合せ：代表 岩波 (090-9976-6732)

## お知らせ

ボランティア募集、講座の参加者募集、イベントの開催等の募集記事を「花の輪」に掲載しませんか?

掲載を希望される場合は、発行前月の10日までに記事をお寄せください。

花の輪編集委員会も毎月開催!興味のある方は是非お問合せ下さい!

■問合せ/  
ボランティア・市民活動センター  
電話：54-7715  
FAX：57-1231  
E-mail：suwavc@po26.lcv.ne.jp

## ●12月のボランティア・市民活動センター利用状況

部屋の利用者数	186名(1日平均6.9名) ※ボラセン開館日(27日)で確認がとれた利用者数
印刷機利用枚数	2,451枚(登録団体：1,114枚 未登録団体：1,337枚)