

“すべての人々が、ふだんの暮らしの中で幸せを感じられるまちづくり”

## 諏訪市社会福祉協議会



# 社協だより

2023  
令和5年  
11/1  
No.395

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

10/15(日)に

### 第50回 諏訪市社会福祉大会を開催しました



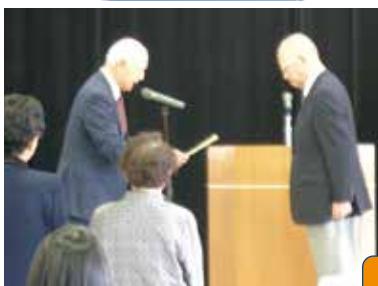
社会福祉功労者表彰



名誉大会長 金子ゆかり 市長



後藤茂之 衆議院議員



講演会 「ともに育ち、ともに生きる」  
講師：NPO 法人ともだちプラネット センター長 福田 敬子 氏



詳細は次ページ以降をご覧ください。



## 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、相談不可
- 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：11/4・18 午後1時～午後4時  
11/8・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：11/ 3 は祝日のため休みます。  
11/17(中洲・湖南地区民生委員)  
午後1時～午後3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：11/8 午後1時～午後3時  
11/22 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

諏訪市社会福祉協議会 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おります。

# 報告

# 第50回 諏訪市社会福祉大会

十月十五日(日)、諏訪市総合福祉センターにて、第五十回諏訪市社会福祉大会を開催しました。地域福祉の向上に貢献された方々の表彰や、講演を行いました。

## 大会における会長表彰・感謝状

社会福祉の振興に尽力し、顕著な功績があつた方へ表彰状が、多額の金品を寄付された方へ感謝状が贈られました。

### ● 社協会長表彰(順不同)

○永年にわたり諏訪市社会福祉協議会副会長として地域福祉の増進に尽力されてこられた。

小澤 清一様

○永年にわたり諏訪市社会福祉協議会理事として地域福祉の増進に尽力されてこられた。

矢崎 勝美様

○永年にわたり施設へのボランティア活動に尽力されてこられた。

小池 清丸様

○永年にわたり地域での児童見守り活動に尽力されてこられた。

伊藤 千博様

○永年にわたり地域での児童見守り活動に尽力されてこられた。

小口 秀孝様

令和五年十月十五日

第五十回 諏訪市社会福祉大会

### ● 感謝状(順不同)

○高額寄付者

三栄製薬株式会社  
株式会社フリース  
有限会社丸山精工

小口 武男様

今年度は、NPO法人ともぞだちプラネット センター長 福田敬子先生をお招きして講演会を行いました。

## 講演会「ともに育ち、ともに生きる」

### 大会アピール 実践事項

一、日頃から顔の見える地域(小地域)で、お互いに支え合い、助け合つことができる地域づくりを進めよう

二、ボランティア活動や市民活動への参加意識を高めるとともに、活動に積極的に参加しよう

三、地域、学校、職場、家庭などのそれらの場所で思いやりの心を育て、人ひとりの人格を尊重する意識を高めよう

## 家族介護教室のお知らせ

対象：市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護されている方、市内在住で介護に関心のある方



- 参加費：各回300円
- 定員：各回20名
- 申込締切：各回開催3日前まで

薬剤師によるおくすり講座 11月9日(木)13:30~15:00 いきいき元気館3階 会議室2

いろんな薬を飲んでいるけど大丈夫かな?飲み合わせのことや服用のタイミングなど、上手なお薬との付き合い方を聞いてみましょう。講師の先生によるSAX演奏もあるかも♪ ■講師：大坂屋薬局 藤森 和良 氏

### 簡単介護食・栄養補助食品のご紹介

11月27日(月)13:30~15:00 駅前交流テラスすわっチャオ3階 調理研修室

どんなものが食べやすいのか、どうしたら食欲が出るかしら?一緒に学びましょう!

■講師：諏岡栄養士会 藤森 恵子氏

## 介護者リフレッシュ交流会のお知らせ

■対象：市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護されている方  
介護者同士の情報交換をしながらリフレッシュする機会として、ぜひご参加ください。

## いきいきアートでリフレッシュ

アートに触れて気分をリフレッシュしましょう♪  
さて、リフレッシュできるアートって何でしょう…?



■日時：12月7日(木)13:30~15:00 ■場所：いきいき元気館3階 会議室1

■講師：SUWART 代表 臨床美術士 藤本 順子 氏

■定員：15名 ■参加費：500円 ■申込締切：11月21日(火)

問合せ・申込み：諏訪市社会福祉協議会 福祉係 電話 52-2508  
※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください。

開催しました！

## 令和5年度 第2回諏訪市第1層協議体

9月29日(金)諏訪市総合福祉センターにおいて、30名の参加者により協議体(話し合いの場)を行いました。『免許返納で生活はどう変わる?~誰もが元気に安心して暮らせるまちづくりのために~』をテーマに、具体的な困りごとに対して既存の仕組み(公共交通、タクシー等)や新しいアイデアでの解決方法(こうなったらしいな)を出し合いました。次回開催は12月です!「こんなことも話し合ってほしい」「うちの地域ではこんなことしているよ」など、身近な取組の情報提供やアイデアも個別で受け付けています。誰もが元気に安心して暮らせるまちづくりへの「アイデア」お寄せください。



諏訪市社会福祉協議会(担当:柴田) 電話 52-2508  
メール [jimukyoku@suwacity-shakyo.or.jp](mailto:jimukyoku@suwacity-shakyo.or.jp)

### ① 協議体って、なあに?

「誰もが元気に安心して暮らせるまちづくり」を目指して話し合いをする「場」です。

### ② どんな取り組みをしてきたの?

かりんちゃんバス無料乗車体験(企画継続)  
諏訪市暮らしのお役立ちガイド(毎年更新)  
地域見守りネットワーク(事業化)など

### ③ 誰が参加しているの?

地域の皆さんをはじめ、地縁組織、関係団体、専門機関等、地域に関わるさまざまな人たちです。

#### 今回のメンバー

民生児童委員(地区会長)/ 区長会長 / 地区社協 / 老人クラブ連合会 / 在宅介護支援センター / 居宅介護支援事業所ケアマネ / 諏訪市ボラセン運営委員会 / 地域支え合い事業こころの会 / 諏訪市(高齢者福祉課、地域戦略・男女共同参画課) / ライフドアすわ / 諏訪市社協

#### 補足情報: 協議体とは

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けるために、③にあるような参加者と地域の現状や困りごと・課題を共有し、必要な取り組みやしくみ等について話し合いをする場です。

開催しました!

## 認知症サポーター ステップアップ講座

9月26日(火)に認知症サポーター(これまでに認知症サポーター養成講座を受講したことのある方)を対象に、ステップアップ講座を開催しました。



今回の講座では「認知症カフェ」をテーマにし、諏訪市地域医療・介護連携推進センターライフドアすわ 認知症地域支援推進員の矢崎敏江氏・小澤香世氏にお話いただきました。「認知症カフェ」が必要とされている背景、内容について学んだあと、実際に認知症カフェでボランティアとして活動しているサポーターのお話を伺い、理解を深めることができました。



また、今回のステップアップ講座からは、認知症サポーター養成講座と認知症サポーター ステップアップ講座を受講したサポートーのうち、希望してくださる方を対象に登録制をスタートしました。今後認知症の方やその家族から相談等があった際には、登録してくださったサポートーとともに解決をめざしていきます。

問合せ: 諏訪市キャラバン・メイト連絡会(事務局: 諏訪市社会福祉協議会)電話 52-2508 FAX 57-1231



開催しました

令和5年度成年後見制度活用セミナー

## チーム支援で考える権利擁護～成年後見制度利用の視点から

令和5年9月22日相談窓口となる専門職の方々に、よりスムーズに制度利用につなげるための情報収集、チーム内での役割・後見人としての業務について理解を深めていただくことを目的とし、下諏訪町総合文化センターで開催しました。

五味法律事務所 五味弘行弁護士、認定社会福祉士 依田あけみ氏を講師に迎え、具体的な事例について解説いただきました。

今回は専門職向けとして行政、包括支援センター、医療・福祉事業所、民生委員など 40 名以上の皆様に参加いただき、関心の高さを実感しました。今後は市民向けのセミナーも企画しますので、その際にはご参加ください。



諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター 電話 54-2155 FAX 57-1231

## 令和5年度 諏訪市地域住民グループ支援事業 共催負担金決定 後期

諏訪市社会福祉協議会では、諏訪市から委託を受け、地域住民による介護予防活動の推進を行っています。諏訪市内の住民グループが行う介護予防に貢献する活動に対して、講師諸謝金など費用の一部を負担します。後期申請のあった事業に対し審査会を行った結果、以下のように決定しました。

### ■介護予防事業

サロン名	事業名
ほほえみサロン	フラワーアレンジメント

### ■メニュー選択型事業

サロン名	事業名
野明のつどい	足つぼ・セルフリンパマッサージ
サロン喜多小路	体操 転倒予防 音楽療法

知って、使って、健康づくり!!



### 諏訪市地域住民グループ支援事業 共催負担金って？

介護予防活動の推進を目的とした共催制度です。

規定された項目

・諸謝金・印刷費・通信費・会場費・消耗品費(消毒液)など

1団体上限 30,000 円 が申請できます。

毎年、4月と8月に説明会があります。  
詳細は社協だよりに掲載いたします。  
**申請期間が限定**されています。

必ず期限内に申請してください。  
※審査により共催の可否が決定します。  
※この事業は介護保険法に規定された事業です。

諏訪市社会福祉協議会  
有限公司 中央タイプ  
会長 坂本 宮下 和昭

訂正とお詫び  
社協だより・花の輪10月号の  
ミスにより3頁と8頁を入れ替わ  
り、皆様へお届けしてしまいました。  
記事が読みにくくなり大変ご迷惑  
をお掛けしましたこと、深くお詫び  
申し上げます。



### 物品の寄付

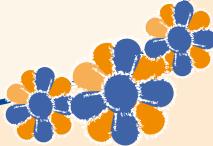
(9/16~10/15)

ご芳名	寄付物品	寄付先
株諏訪ねじ様	使用済み切手	
諏訪郵便局様	使用済み切手	
小林 勇様	タオル・切手	
黒岩計美様	雑巾	諏訪市ボランティア・市民活動センター



# 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



みんなで楽しく集まろう!!

七輪のつどいを開催します。



秋といえば「食欲の秋」。サンマやマツタケ、さつまいもとおいしいものがたくさんあります。  
どうせ食べるのならみんなでおいしく食べたい。そんな思いから生まれた企画です。  
自分が焼きたいものを持ち寄って、七輪で焼いてみませんか。

■日 時：11月23日(木・勤労感謝の日) 午前11時00分から午後2時00分

時間内で好きな時間に来て、好きな時間に帰ってOK!!

■場 所：湯小路区公民館(諏訪市小和田25-3)

※駐車場はいきいき元気館をご利用ください。

■持ち物：七輪で焼きたいもの(お好きな食べ物や調味料をご用意ください。)

★お芋とマシュマロは用意します。

◎七輪を貸してくださる方や火おこしを手伝っていただけるボランティアの方を募集しています。

ご協力いただける方は事前にご連絡いただけますとありがとうございます。



主催・問合：ボランティア・市民活動センター(54-7715)

## 今月号の内容

- 「七輪のつどい」を開催します ○点訳講座を開催しました
- ボランティアフェスタ2023を開催します ○まちづくり・ボランティアフォーラムのお知らせ
- 情報コーナー(参加者募集、ボランティア募集等)

諏訪市社協  
ホームページ



ボランティア・  
市民活動センター  
公式SNS



# 点訳ボランティア養成講座を開催しました



10月14日(土)、21日(土)、28日(土)に3回講座として点訳ボランティア養成講座を開催しました。点訳に興味のある方、7名の方が参加し、点字について学びました。



講師は諏訪市赤十字奉仕団点訳班「光の会」の皆さん



参加者の皆さん

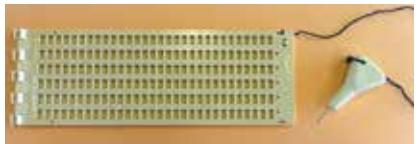


視覚障がいの方に毎月届けられているお便りも見せてもらいました



点字の一覧表を見ながら打つ練習をしました  
参加者の皆さん真剣で、会場内には点字を打つ音が響き渡りました

点字は点字器と点筆を使って打ってていきます。

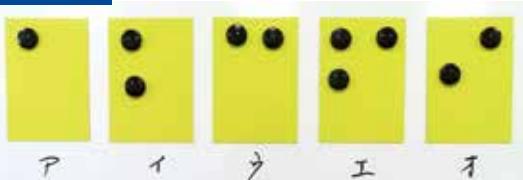


点訳する中ではさまざまなルールがありますが代表的な3つのルールを紹介します。

①点字を読むのは左から 打つのは右から

点字は凹凸で表現されます。そのため、点字を打つときには実際に読むときと反転するため、右側から打つこととなります。

読むとき



打つとき



②助詞の「は」や「へ」は発音通りに打つ

例：「こんにちは」→コンニチワ  
「会社へ」 →カイシャエ

③「う」と書く伸びる音は長音「ー」を使う

例：「お父さん」→オトーサン  
「東京」→トーキョー





ボラフェスニュース

## ボランティアフェスタ2023

ボランティアの楽しみ方は無限大! ~Re:Tsunagari~

フタタビ ヒトのツナガリを

11月3日(文化の日) 午前10時から午後2時

会場 高島公園 お祭り広場・諏訪護国神社

※小雨決行 雨天時は城南小学校体育館

(駐車場は市役所駐車場をご利用ください。)



ステージ発表やブース展示、バザーや遊びコーナー、就労支援施設の自主製品販売など内容盛りだくさんです。多くのみなさんのご来場をお待ちしています!



雨天時は会場が城南小学校の体育館に変更になります。詳しい情報は11月1日(水)の夕方に諏訪市社協ホームページを更新します。



ご確認ください。

令和5年度 諏訪ブロック社会福祉協議会「ボランティア交流研究集会」兼  
長野県社会福祉協議会「長野県まちづくり・ボランティアフォーラム2023」分科会

## 簡単ルールで! ボッチャ体験リーグ戦

今年度のボランティア交流研究集会では、昨年度に引き続き、子どもから高齢者、障がいの有無も関係なく楽しめるスポーツ「ボッチャ」を行います。「ボッチャ」をツールに、ボランティア同士、また地域の人たちとの交流を図ります。また、今年度は12月1日(金)、2日(土)に諏訪市を会場に行われる、「長野県まちづくり・ボランティアフォーラム2023」の分科会も兼ねています。多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

日時

令和5年12月2日(土) 午後12時～午後2時

場所

長野県福祉大学校 体育館(諏訪市清水2-2-1)

定員

15名(6市町村で84名を予定)

持ち物

動きやすい服装 上履き



申込

11月12日(日)までにボランティア・市民活動センター(54-7715)へ  
お申し込みください。  
お一人での参加も複数人での参加も大歓迎です!

# ボランティア・市民活動情報誌 花の輪 情報コーナー

## 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。自分にあった活動と一緒に探ししましょう。

■日時：11月13日(月)午前10時より  
11月21日(火)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：ボランティア・市民活動センター

## 参加者募集

### みんなで食堂 駄菓子屋さん (未広プロジェクト)

大人も子どももお年寄りも親子連れも若者も誰でもみんなで集まって、みんなで食べて、食を仲立ちとした楽しいひと時を過ごしてみませんか。あわせて駄菓子屋さんと食材配布も行います。

■日時：11月26日(日)

準備：午前10時から

食事：12時から

駄菓子屋さん：13時00分から

終了：15時00分

■場所：みんなの居場所 ゆめひろ

■対象：どなたでも

■参加費：大人500円

子ども200円 乳幼児無料

■食数に限りがありますので事前に予約をお願いします。

■駐車場は市営駐車場・近隣の有料駐車場をご利用ください。

■可能な方は準備から片付けまでの参加をお願いします。

■問合：みんなの居場所

ゆめひろ ( 55-8734 )



## 参加者募集

### SUWART 作品展 (SUWART)

諏訪市で臨床美術が取り入れられてから20年。その時に作られたのが臨床美術士の団体 SUWART です。久しぶりに、それぞれの参加者の作品を見ていただく作品展を開催します。「臨床美術って何?」という方も是非、お立ち寄りください。

■日時：11月16日(木)から21日(火)  
午前10時から午後4時まで  
(最終日は12時まで)

■場所：岩谷画廊第2ギャラリー  
(岩谷画廊の道向かい)

■問合：SUWART  
代表 藤本(52-7368)

## ボランティア募集

### ワンちゃんのお散歩代行

(SWANS VOLUNTEER(スワンズボランティア))

犬のお散歩代行をするボランティア団体を立ち上げました。それに伴い犬のお散歩をお手伝いいただけるボランティアを募集します。お散歩時間は1回約30分。お散歩日程は応相談です。

今回は2~3名募集しますので関心のある方はまずはお問い合わせください。

■問合：SWANS VOLUNTEER  
寺田(090-5856-4761)

## 配布しています

### 清拭布・雑巾

諏訪市ボランティア・市民活動センターでは、ボランティアの方に作っていただいた清拭布や雑巾を配布しています。ご希望の方は、あらかじめ諏訪市ボランティア・市民活動センターまでご連絡ください。在庫があればおゆずりします。

## 配布しています

### 大人用紙パンツ・清拭布

諏訪市ボランティア・市民活動センターでは、在宅で介護されている方を対象に、大人用の紙パンツやパッド、清拭布を配布しています。ご希望の方は諏訪市ボランティア・市民活動センターまでお問い合わせください。在庫があればおゆずります。



## ボランティア募集

### おりがみ&おしゃべり会

(子どもの未来と健康を考える会)

おりがみをやりながらおしゃべり!おしゃべりしながらおりがみ!をやります。

簡単なおりがみです。ぜひ、お子様につくってあげてください。

■日時：11月27日(月)

■場所：岡谷市イルフプラザ3階

カルチャーセンター第3和室

■問合：子どもの未来と健康を考える会  
小池(080-5667-5614)

## 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／  
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

## ●9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	139名(1日平均4.8名) ※ボラセン開館日(29日)で確認がとれた利用者数
印刷機利用枚数	3,171 枚(登録団体：2,236 枚 未登録団体：935 枚)