



# 社協だより

2023  
令和5年  
12/1  
No.396

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

ご家庭で余っている食料品を“もったいない”から“ありがとう”に

## おいでなして フードドライブ諏訪 第22回 を行います

フードドライブは、生活に困窮している家庭の支援や食品ロスの削減を目的として、ご家庭で余っている食料品を持ち寄り、生活困窮のご家庭や福祉団体などに寄付をする活動です。

次の日程で持ち込みをお受けしますので、ぜひ皆様のご協力をお願いいたします!!



**日時** 12月13日(水) 午前9時30分より 正午(12時)まで

**会場** 諏訪市役所 1階ロビー

お受けする対象品は、下記のとおりとなりますのでご確認ください。  
**缶詰、レトルト・インスタント食品、カップ麺、お米、お菓子、調味料**

※常温保存できるもの、賞味期限が明記され2か月以上あるもの、未開封(包装の破損がない)のもの、生鮮食品でないもの、お米は2022年米、2023年米で玄米が1ヵ月以内に精米したもの



問合せ：まいさぼ諏訪市(諏訪市生活就労支援センター)諏訪市役所2階 TEL：52-4141(内線 237)

(まいさぼ諏訪市は、令和3年4月より諏訪市社会福祉協議会が受託運営しております)

## 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：12/2・16 午後1時～午後4時  
12/13・27 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：12/1 (北部・四賀地区民生委員)  
12/15(中央・豊田地区民生委員)  
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：12/13 午後1時～午後3時  
12/27 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います。

# まちの縁側～すわ日和講座～を 開催しました

10月30日、さわやかな秋晴れのもとでまちの縁側～すわ日和講座～を開催しました。講師に育みプロジェクトながの方々を迎え、14名の参加者と一緒に赤羽根・清水地区を歩いてまちの縁側の取り組みや役割について学びました。



人をつなぐコトがあります

ビオレホールでまちの縁側について説明を聞きました

まちの縁側って??

気軽に集まって話の出来る、縁側のような場所。縁側では、ゆるやかに人が出会い、小さな困りごとの発見につながったり、楽しいことが生まれたり…。自然と人が集い心地いい時が流れる「まちの縁側」です。



大坂屋薬局のイベントホール  
多様に活動できる場を発見!



人をつなぐヒトがいます

伊藤味噌 餅つき、味噌づくり…世代交流の源♪



人をつなぐモノがあります

ホビーショップ丸信  
ほっとひと息できるベンチ  
お店でも遊べるミニ四駆レース場!



グループワークで情報共有♡

参加者の声

人が集う地区の温泉、清水のわき水、歴史ある小路…20年後も残したいものがたくさんあったなあ!地域活性やつながりづくりの大切さがわかり、自分の地域でも「まちの縁側」を活用したい。



上湯(温泉) 人が集まる地域の宝

みなさんの地域にも「まちの縁側」はあります。  
こんなまちの縁側があるよ!という情報があれば、諏訪市社協へお寄せください。

# 共に生きる力を育む

# 福祉教育

湯の里のケアマネージャー、藤森さん・宮坂さんを講師に、認知症について学びました。



## ふだんのくらしのしあわせ

福祉って何でしょう?という問いかけをすると、「高齢者や障がい者を助けること」、「社会的弱者のためのもの」という考えが多く出ます。

学校での福祉教育では、さまざまな体験や交流を通し、自分の周りにはどのような人が共に暮らしているのか、同じ地域に住む地域の一員として、どのような心くばりができそうか考えます。

皆にとつての普段の暮らしの幸せを考えるのが「ふくし」ということを学びます。

諏訪清陵高等学校附属中学校における福祉体験学習

このほか、「視覚障害」や「聴覚障害」、「災害」、「ユニバーサルデザイン」など、2日間の体験・交流を通じてふくしについて考え、学びを深めています。福祉体験は学校だけでなく、地域からのご依頼もお待ちしています。

ポッチャ体験

長野県ポッチャ協会の山田さんを講師に招き、障がいの有無や年齢関係なく楽しめるポッチャを体験! 山田さんのランプ(勾配具)を使用した投球に皆が注目です。



## 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：300円
- 定員：20名
- 申込締切：12月11日(月)

### 介助方法のコツ

12月14日(木)13:30~15:00 いきいき元気館3階 会議室2

今年度最後の教室は実践編!「介助方法のコツ」です。介護する人、される人、ともに負担のない介助方法を教えていただくとともに、実際に体を動かして学ぶ体験型の講座です。また、介護用品の使い方や便利なグッズもご紹介いたします。今後の生活に役に立つこと間違いなし!!

■講師：宮坂医院 濱 美香保氏

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。



## 諏訪市結婚相談所『Bel Post すわ』よりお知らせ

諏訪市結婚相談所『Bel Post すわ』では、リーフレットを置いてくださる企業様やお店を募集します。リーフレットの大きさは A4 用紙サイズの三つ折りです。ちょっとしたスペースにぜひお願いいたします。

問合せ：諏訪市社会福祉協議会 結婚相談担当 電話：52-2508

## 令和6年度採用 諏訪市社会福祉協議会職員(正職員)の募集について

下記により令和6年4月採用予定の正職員を募集します。「誰もが安心して暮らすことのできる地域づくり」をめざして一緒に活動いただける、熱意のある方のご応募をお待ちしております。

- 募集内容 社協総合職 正職員 若干名  
(地域福祉、相談援助、介護サービス等の相談員等の業務)
- 応募条件 福祉系の専門学校、短期大学、または、4年制大学を卒業(令和6年3月卒業見込含む)の方もしくは、福祉関係職種を3年以上経験された方  
(社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉主事等資格所有者を求めます)  
普通免許取得者で通勤可能な方
- 選考方法 1次試験日 令和6年1月14日(日)(諏訪市総合福祉センター)  
1次試験合格者に対し面接等による2次試験を行い、採用者を決定します
- 応募期間 令和5年11月24日から令和6年1月4日の間に、諏訪市社会福祉協議会まで募集要項指定の書類を提出してください(郵送の場合も1月4日必着です)
- 募集要項等 当協議会ホームページからダウンロードいただくか、氏名及び送付先を記入の上、郵送またはFAXにて下記問い合わせ先まで請求ください(請求後7日以内に到着しない場合は電話にて問い合わせください)

諏訪市社協 <http://www.suwacity-shakyo.or.jp>

■ 問い合わせ・書類提出先  
諏訪市社会福祉協議会(担当：桜井)  
〒392-0024 諏訪市小和田19-3 諏訪市総合福祉センター内  
電話：0266-52-2508 FAX：0266-57-1231

### 諏訪市総合福祉センター (湯小路いきいき元気館) 年末年始の営業日

■浴室・歩行浴(1階)		
12/29～30	12/31、1/1	1/2～3
午前9:00 ～午後9:30	午前10:00 ～午後5:00	午前9:00 ～午後9:30

※受付は閉館の30分前までとなります。

**12月29日(金)～1月3日(水)まで  
休業いたします。**

- 障がい者総合支援センター「オアシス」(1階)
- 児童センター(2階)
- 諏訪市社会福祉協議会(2階)
- ボランティア・市民活動センター(3階)

### 令和5年度 『歳末たすけあい募金』 12月1日～12月31日まで

～つながり ささえあう みんなの地域づくり～  
のスローガンのもと、今年の歳末たすけあい募金が始まります。

#### ●歳末たすけあい募金って…?

コロナ禍や物価高騰等による経済的困窮や孤独・孤立の問題など新たに顕著化している地域生活課題に着目し、支援活動等への取り組みをすすめていくために活用されます。

みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

#### 〈問合せ〉

諏訪市共同募金委員会  
(窓口：諏訪市社会福祉協議会)  
電話：52-2508



【社協事業への寄付】  
10/24 小口 秀孝様(岡村)

【遺志寄付金】  
10/18 故 清水 昭夫様  
寄付者 清水 民子様(赤羽根)

### 社協への寄付

「ご厚意を深く感謝し、福祉事業に活用させていただきます。ありがとうございます。」



### 物品の寄付

〈10/16～11/15〉

ご芳名	寄付物品	寄付先
濱 藤子様	使用済み切手	ボランティア・市民活動センター
諏訪湖柳郵便局様		
諏訪湖カントリークラブ様		
山田義彦様	清拭布	



# 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

2024  
年版

## カレンダー収集・配布を行います！



今年もボランティア・市民活動センターでは、年末年始にカレンダーの収集・配布を行います。みなさまのお宅や職場に余っているカレンダーはありませんか？ぜひご協力ください！

**収集期間** 令和5年12月19日(火)～令和6年1月26日(金)

**配布日時** 令和6年1月5日(金)～2月22日(木)



**場所** いきいき元気館3階 ボランティア・市民活動センター

※寄付の受付状況により、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。  
※期間外のカレンダー受付・配布は行いませんのでご了承ください。

## ボランティア募集!! カレンダー整理ボランティア

毎年たくさんのカレンダーが届きます。そのカレンダーをひらき、種類別に分ける作業を行います。ぜひ皆さんの力を貸してください！

○活動日：1月19日(金)・26日(金)

○時間：午前10時から正午(作業終了)まで

○場所：いきいき元気館3階 会議室1

○定員：各日20名まで

ご協力いただける方は、下記問合せ先までご連絡ください。

要申込



問合せ・申込：ボランティア・市民活動センター TEL：54-7715 FAX：57-1231

### 今月号の内容

- カレンダー収集・配布を行います
- ボランティアフェスタ 2023 を開催しました
- 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





オープニングは四賀小学校合唱団のみなさんに盛り上げてもらいました。



遊びコーナー  
スライムをつくりました!!



阿波踊り諏訪湖連のステージ発表。会場を巻き込んで発表してくださいました。



ドローンで上空から集合写真を撮ってもらいました。



たくさんの思いが詰まった素敵なkokobiiが完成しました!



アルクマとたかしまんが来てくれました!



kokobii共同制作 みんなの夢や好きなことを書いてもらいました。



在宅医療の方も安心なEV車の活用についても展示しました!



ドローンで撮影した高島公園内最高な天気でした!



ボランティアフェスタ実行委員と当日ボランティアの方々にご協力いただきました。会場の設営や備品の運搬、受付と大活躍!



実行委員長もスタンプラリーのスポットに!



# 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!  
フタタビ ヒトのツナガリを  
～Re:Tsunagari～

## 11月3日(日) 開催しました!

約500名の方にご来場いただきました。  
ありがとうございました。

当日ドローンで撮影した動画は諏訪市社協のホームページよりご覧いただけます。




## 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：12月 7日(木)午後2時より  
12月20日(水)午前10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

### みんなで食堂 駄菓子屋さん・食材配布

(末広プロジェクト)

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：12月24日(日)  
準備：午前10時から  
食事：12時から  
駄菓子屋さん：13時から  
食材配布：14時から  
終了：15時

■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300円  
子ども 何でもワンコイン  
■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。  
■問合せ：みんなの居場所  
ゆめひろ(55-8734)



## 参加者募集

### 口腔ケア教室 (オーラルフレイル予防教室)

すわ口福会(旧すわ食支援四つ葉の会)

オーラルフレイルとは「お口のささいな衰え」です。「食べこぼすようになった。」「食事に時間がかかるようになった。」「よくムせるようになった。」「言葉が聞き取りにくい、と言われる。」などの気になることはありませんか?

オーラルフレイルはフレイル「身体のささいな衰え」の入り口と言われています。健康長寿を目指すには、美味しく食べることは大切です。

口の動きや飲み込みのしくみを知り、予防体操と一緒にやってみましょう!参加は、どなたでもできます。どんなことをやっているか、のぞきにきてください。

■日時：12月19日(火)  
午前11時から12時  
■場所：いきいき元気館 会議室2

■担当：すわ口福会  
代表 小澤(歯科衛生士)他  
■対象：どなたでも  
■参加費：無料  
■問合せ：代表 小澤 58-8338(留守電に連絡先を入れてください。折り返し連絡します。)

## 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))

犬のお散歩代行をお手伝いくださるボランティアさんを募集しています。お散歩時間1回約30分。お散歩日程は応相談です。若干名の方を募集します。

■問合せ：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ます。

## 集めています

### 清拭布の材料

(ボランティア・市民活動センター)

拭布の材料となる布を集めています。新品もしくは洗濯してあり、清潔な木綿生地やシーツ、手ぬぐい、浴衣等ありましたらお願いします。

■問合せ：ボランティア・市民活動センター(54-7715)

### 紙おむつ・パッド

ボランティア・市民活動センターでは在宅で介護をしている方を対象に紙おむつを配布しています。今回はお家で不要となった紙おむつやパッドを募集します。テープ式・リハビリパンツは問いません。また、開封したもので構いません。余っているものがありませんらお譲りください。

■問合せ：ボランティア・市民活動センター(54-7715)

## ゆずります

### 鏡台

市民の方より鏡台の寄付がありましたのでお知らせします。鏡台は現在、寄付者の方のお宅にあるため、取りに来てくださる方のご連絡をお願いいたします。



■高さ：160cm 幅：70cm 椅子付き  
■問合せ：ボランティア・市民活動センター(54-7715)

## 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

## ●10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	162名(1日平均5.6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	33,453枚(登録団体：30,139枚 未登録団体：3,314枚)