



社協だより

2024
令和6年
9/1
No.405

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

参加費
無料

地域活動
タウン
ミーティング

「伝えてみよう じぶんの介護予防」
フレイル予防・介護予防の
意味を考えよう

講師
石田修也氏
(理学療法士)

情報交換会

講演会

みなさんの取組み教えてください!

広げよう
よこのつながり

★地域で健康作りに関わる活動をしている方・活動に参加している方(サロン、各種団体、個人もちろんOK!)
★活動はしていないけど、地域活動に興味がある方

10月5日 土 9時30分～11時30分(受付開始9時10分より)
申込は**お電話**または**QRコード**から!



諏訪市総合福祉センター / 湯小路いきいき元気館3階 交流ひろば (諏訪市小和田19-3 ※旧諏訪日赤跡地)

■申込・問合せ: 諏訪市社会福祉協議会事務局 電話: 52-2508 ■申込締切: 9/27(金)

■主催: 社会福祉法人 諏訪市社会福祉協議会 ■後援: 長野県理学療法士会、諏訪市地域医療・介護連携推進センターライフドアすわ

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: 9/7・21 午後1時～午後4時
9/11・25 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
「まいさほ諏訪市」
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: 9/6(北部・四賀地区民生委員)
9/20(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: 9/11 午後1時～午後3時
9/25 午後6時～午後8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。



令和6年度 諏訪市家族介護支援事業



みんなで楽しめる

9月の家族介護教室

足元から健康に！爪切りフットケア

体を支える「足」。しかし、土台とも言える足の健康に気を配っている人は多くありません。特に足の爪は体のバランスを取るのに重要です。ご自分の爪も家族の爪も、切るのが難しいなあと思ったことはありませんか？爪を切るときのコツや血流を良くする方法を学び、見落としがちな「足の健康」を見直してみませんか？侮るなかれ！足の爪！！

日時 9月12日(木) 午後1時30分～3時30分
講師 メディカルフットケアJF協会会員・フットケアワーカー・看護師
宮田 久子氏・小林 道子氏
場所 諏訪市総合福祉センターいきいき元気館3階 会議室2
持ち物 タオル

みんなで聞こう 排泄介助のコツ

介護の中でも大変な排泄介助。紙パンツやパットがちゃんとあたってないのかしら…？うまくサポートできないなあ…という悩みはつきものです。介助する側される側、お互いに気持ちの良い排泄介助ができればうれしいですね。今回は介護の度合いに応じた介助のコツやポイントを実践を交えて教えてもらいます。ストレスフリーな介助方法を身につけましょう。

日時 9月25日(水) 午後1時30分～3時30分
講師 宮坂医院 介護支援専門員・理学療法士
濱 美香保氏
場所 諏訪市総合福祉センターいきいき元気館3階 会議室2

お知らせ

各回、講座のあとは参加者のみなさんでおしゃべりする時間をつくります。日頃の介護の悩みを共感したり情報交換をしたりして交流しましょう。

お申込み

各回 定員15名 参加費300円
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、
介護に関心のある方
申込締切 各回開催3日前まで
ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください🚗

諏訪市社会福祉協議会
☎️ 0266-52-2508

Googleフォームからお申込みいただけます
<https://forms.gle/R8Ac361JXgHVvXAr5>



諏訪市社会福祉協議会における 住民主体の買い物支援活動

社協の車を貸します！

まずは
ご相談
ください！

住民主体の買い物支援活動とは

地区社協や区、ボランティア団体などが主体となり、日常的な買い物に困難を抱える方を対象として、エリア内における指定の停留所と店舗との間を車輛で移送する取り組み。

実施条件 ①～③すべてを満たしていること、かつボランティア活動であること

- ①実施主体となる住民団体があること(例：地区社協、ボランティアグループなど)
- ②運転手がいること※住民状況に詳しい方が望ましい
- ③利用希望者の取りまとめ役がいること

諏訪市社協の支援

- ☆諏訪市社協介護保険事業所の送迎車を利用
- ☆ガソリン代及び車輛保険代は市社協負担

利用方法 ※詳細はお問合せ下さい。

- ステップ1⇒1 か月前に車の予約+利用内容の相談
- ステップ2⇒運転手の免許証コピーを提出
- ステップ3⇒当日、介護保険事業所へ取りに行く
- ステップ4⇒実施後、車を返却



問合せ：諏訪市社会福祉協議会(福祉係) 電話：52-2508

9月は認知症月間です

9月は国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が定めた「世界アルツハイマー月間」です。認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の充実を目的に様々な取り組みが行われます。日本では令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」という法律が施行され、認知症月間として定められています。



市民向け

認知症の理解を深めるために・・・

認知症サポーター養成講座を開催します！

認知症サポーター養成講座では、認知症の方の症状やかかわり方について講義や寸劇を通して分かりやすくお伝えします。認知症の方や家族の理解者が増えることで、「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指します。

- 日 時：9月28日(土) 午後1時30分～3時00分
- 場 所：いきいき元気館 3階 交流ひろば(小和田 19-3)
- 参加費：無料
- 申 込：開催日前日までに下記までお申し込みください。



問合せ・申込み：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

令和7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7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7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10月26日(土)(諏訪市文化センター)
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6年9月2日から10月11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10月11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

検索

■ 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

令和6年度 共同募金 安心・安全なまちづくり活動公募配分事業のご案内

地域の安心・安全の暮らしを住民とともにつくる活動を支援するため、下記の内容で共同募金配分事業を公募します。

■ 配分(助成)対象団体

- ①会の事業目的を明記した会則等を有する非営利の住民組織団体で、1年以上の活動実績を有する団体が行う事業で、市内において地域住民を対象として行う防災、防災啓発・実施事業。
 - ②保育所を運営する社会福祉法人が、防災、防犯を目的として行う施設整備事業。
- ※本年度は、能登半島地震による拠出等の財源の減少により、2回目の申請は対象としません。

■ 申請方法

令和6年11月11日(月)までに諏訪市共同募金会(諏訪市社会福祉協議会内)に申請書を提出してください。申請書は窓口でございます。

■ 配分額

- ①上限20万円
- ②上限30万円(対象事業に直接必要とする経費の75%以内)

■ 防災物品例 ※詳しくはお問合せ下さい

発電機、テント、投光器、ヘルメット、担架、車いす、リヤカー、AED、救急セット、無線機 等



問合せ: 諏訪市共同募金会(諏訪市社会福祉協議会内) 電話: 52-2508 FAX: 57-1231

物品の寄付

〈7/16~8/15〉



ご芳名	寄付物品	寄付先
両角 勲様	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
礮谷さち子様	清拭布材料・タオル	
シニアすわ ESS様	使用済み切手	
日本活性化基金様	使用済み切手・プリペイドカード	
諏訪二葉高校JRCボランティア同好会様	使用済み切手・書き損じはがき	
諏訪湖ライオンズクラブ 諏訪和支部様	使用済み切手	

花の輪

ボランティア・市民活動情報誌

参加者
募集

ボランティア交流研究集会

「楽しく」つながる！ボランティアのチカラ！

今年度のボランティア交流研究集会では「楽しく」つながる！ボランティアのチカラ！をテーマに、ボランティア活動の醍醐味のひとつ「人の出会いからうまれる楽しさ・喜び」を参加者同士の交流から共有できる場にします。ボランティアの新しい「つながり」のきっかけや、今後のボランティア活動を進める糧になることを期待して開催します。

日時

10月6日(日) 午後1時30分から4時00分

会場

諏訪市総合福祉センター いきいき元気館(諏訪市小和田19-3)

対象

ボランティア・市民活動者、サロン活動者
ボランティア活動に興味・関心がある方

内容

- ①講演会 「楽しく」つながる！参加の場のつくりかた
講師：特定非営利活動法人ハンズオン埼玉 理事 西川 正 氏
- ②トークフォークダンス

※トークフォークダンスは踊りません♪向かい合わせ、二重の円になって座り、出されるテーマに沿って対話をします。テーマが変わるごとに隣の席へぐるぐる移動していきます。

申込

9月26日(木)までに下記へお申し込みください。
諏訪市ボランティア・市民活動センター(54-7715)

主催：諏訪ブロック社会福祉協議会

共催：長野県社会福祉協議会

今月号
の
内容

- ボランティア交流研究集会のお知らせ
- コミュニケーション講座を開催します
- 防災ワークショップを開催します
- 防災運動会を開催しました
- 情報コーナー(参加者募集、ボランティア募集等)

諏訪市ボランティア・市民活動
キャラクター



ココぴい

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



たのしくつながる!仲間づくり講座

コミュニケーションは「聞く力」と「伝える力」 ～相手のためのコミュニケーションを考える～

ボランティア活動や社会参加の際には、コミュニケーションは必要不可欠です。気持ちの良いコミュニケーションで、仲間づくりやチームワーク、活動のひろがりにつながることを目的に開催します。特に活動はしていなくても、ちょっと気になる!そんな方も歓迎です♪

参加費
100円

日時 9月21日(土)午後1時30分～3時30分

内容 人に寄り添いやすく、相手が心地よいと感じるコミュニケーションにはコツがあります。まずは人につながるためのコツを知ること!すぐに使えるコツをお伝えします♪

講師 味方の学校®オンライン校副校長 土橋 桂子 氏

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 交流ひろば

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 9月19日(木)午後5時まで
QRコードを読み取り、フォームからお申し込みください。



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

大切な人の命をまもる

防災ワークショップ

9月28日(土) 午前9時30分～正午

会場 いきいき元気館 3階交流ひろば

対象 諏訪市在住者

内容 「ハザードマップ」を知っていますか? 「諏訪市マルチハザードマップ」を使い、自分の住む地域にある震災や水害のリスクを確認します。「ハザードマップ」を確認した後は、災害時どのような避難行動をとるのか、「避難計画づくり」をします。個人の避難計画、家族の避難計画を作るワークショップを予定しています。

参加費 大人 300円・子ども無料

持ち物 諏訪市マルチハザードマップ、筆記用具
※ハザードマップが無い方は事務局で準備します。

申込 Google フォームまたは電話

問合 ボランティア・市民活動センター



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

8/4(日)
開催しました!

災害時に役立つ!

防災運動会

夏休みの8月4日(日)防災運動会を開催しました。子どもから高齢者まで48名の参加があり、楽しみながら防災についての知識を深めました。

1. 「いざという時の決断! YES・NOゲーム」

協力：諏訪防災ネットワーク
防災クロスロードを使い、災害時どう判断するかゲーム形式で考えました。初めて会う参加者同士でグループになり、時には答えのない問いへも話し合いながら考え、答えを出していました。



お弁当やおにぎりは
工夫すれば
200人分に
分けられるかな?

避難所には200人避難してきています。しかし確保できた食事は150食分。あなたなら配る? YES(配る)NO(配らない)



ペンキは子どもでも1~2分で組み立てが出来ました!



皆さんなら、
どうする?

2. 「トイレ...、どうする?」

協力：全国簡易トイレ普及協会 代表理事 地村さん
災害時、食事は我慢できても、トイレは我慢できません。トイレを控えることは命にかかわること。携帯トイレと簡易トイレの違い、いろいろな簡易トイレの着座体験や組み立てもさせていただきました。

3. 「体験! いろんなトイレ、防災食」

市販の携帯トイレに実際の尿と同量の水(300~400ml)を注ぎ、凝固剤がどのように固まるか試してみました。最後に皆さんで防災食の試食をして運動会を終えました。



一番座り心地が
いいのは
どれだろう?

来年の防災運動会をお楽しみに♪

いただいた感想

- ・とても勉強になりました。めっちゃ楽しかったです!
- ・防災に関する知識をゲーム形式で学べたり、実際に簡易トイレに座って比較するなど、普段経験できない事ができた良い機会となりました。大人も楽しく参加できました。



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: 9月 9日(月)午前10時より
9月19日(木)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

ボランティア募集

ちょっと・有償サポート

(SWANS VOLUNTEER(スワズボランティア))

- 高齢者の方、家事でお困りの方はおみえになりませんか。私たちは家事全般、犬の散歩等代行する有償ボランティアを立ち上げました。
- ボランティア 1時間 1,000円
- ボランティア保険等詳細はご相談
- 家事のほか犬のお散歩等お困りの方
- ボランティアにご協力いただける方お気軽にお問い合わせください。
- 問合せ: SWANS VOLUNTEER 寺田(090-5856-4761)

参加者募集

オモロー授業発表会 in すわ

(すわから日本の教育を考える会)

世界の教育が『子どもファースト・自由・信頼探求・対話型』へ 全国では、そんな新しい取り組みをしているオモローな先生たちがたくさんいます!会場に来て、聴いて・話して・みんなでつながって新しい教育のカタチを体感しましょう!

- 日時: 9月22日(日)
午後2時から4時(1時30分から受付)
- 場所: アーク諏訪3階 すわっちゃオ
- 対象: 関心のある方どなたでも大歓迎!(定員 100名・要申し込み)
- 参加費: 無料(ドネーション制)
- 申込: 以下の Google フォームからお申し込みください。



- 問合せ: すわから日本の教育を考える会 西田(090-4829-4845)

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: 9月29日(日)
- 準備: 午前10時から
- 食事: 午前12時から
- 駄菓子屋さん: 午後1時から
- 食材配布: 午後1時から
- 終了: 午後2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

がん患者遺族の集いの場

(花水木の会)

愛しい家族を亡くされ、深い悲しみと辛いお気持ちなど様々な想いを抱いて、日常生活を送られているのではございませんか?ご自身のお気持ちの流れに逆らわず、無理をしないで少し先を見てほんの少しだけ一歩を踏み出してみませんか?

- “集いの場”で語り合い、悲しみを分かち合い、心の痛みを緩和し支え合う場とし、悲嘆からの回復のために集う会にすることを目的にしたいと考えております。
- 日時: 9月28日(土)
午後1時30分から3時30分
- 場所: いきいき元気館 会議室2
- 参加費: 300円(茶菓子代)
- 申込: 不要
- 問合せ: 長谷部(090-9357-1890)
打田(090-8234-4392)

集めています

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したらお譲りください。

- 問合せ: ボランティア・市民活動センター

配布しています

雑巾

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雑巾を配布しています。ご希望の方は、あらかじめボランティア・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。

- 問合せ: ボランティア・市民活動センター

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

●7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	155名(1日平均5.3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	5,174枚(登録団体: 3,628枚 未登録団体: 1,546枚)