

毎月15日に発送!

# 情報メール便 2025 2月号



情報メール便を手にとられた皆さんこんにちは。情報メール便のお届けです。

2月になり寒さも厳しくなっていますが、体調は崩されていませんか?寒い毎日ではありますが、従来の寒さと比較すれば、穏やかになってきているようです。諏訪の冬といえば、「御神渡り」が全国のニュースになりますが、今年もやっぱり明けの海。何年か前には、諏訪湖が全面結氷して、その上に人が立っていたなんて……。夢のようです。

今月のメール便では、ボランティア・市民活動センターの窓をご紹介します。ボランティアセンターでは昨年の12月から毎週金曜日に来てくださるボランティアの方に窓を飾っていただいています。12月はクリスマス、1月はお正月、そして今月は節分と季節感のある窓が出迎えてくれます。また、これまではイラストを切り取って、ラミネートして飾ってもらっていましたが、2月は折り紙に挑戦していただきました。それぞれ表情の異なる個性豊かな鬼と福の神、そして梅の花がとても素敵です!ボランティアセンターに来た際にはぜひ見てみてくださいね!併せて、3月のアイデアも募集中です!(笑)



今年度も残すところ1か月半。1日1日を大事にしながら今年度を走り抜けられたらと思う今日この頃です。

今回はこのあたりで。次回のメール便もお楽しみに!(次回は今年度の最終回!)

## ☆メール便をご活用ください!

情報を送りたい方は、団体・個人分(約160枚)をボランティア・市民活動センターへお持ちください。ボランティア・市民活動センターに登録している団体・個人へ情報メール便が届きます。

### 3月号メール便に チラシを入りたい場合



ここぴい、  
お願いね!



3月13日(木)  
までに160枚  
くださいね!

ボランティア・  
市民活動センター  
-ここぴい-



印刷の際はボランティア・市民活動センターをご利用ください!片面で200枚印刷する場合、紙を持参していただければ、30円で印刷できます。

メール便についてのご連絡は下記までお願いいたします。

問 合 : 諏訪市社会福祉協議会/ボランティア・市民活動センター (担当:武居)

電 話 : 54-7715

FAX : 57-1231

HP : [www.suwacity-shakyo.or.jp](http://www.suwacity-shakyo.or.jp)

E-mail : [suwavc@po26.lcv.ne.jp](mailto:suwavc@po26.lcv.ne.jp)

# かりんちゃんバス 無料乗車体験

要申込

参加料無料

車の運転をしなくなったときに備えて…

普段は自家用車での移動が多く、なかなかバスに乗る機会がないという方もぜひこの機会に、かりんちゃんバスの乗車体験をしてみませんか？車の運転をしなくなったときの移動手段として、バスなどの公共交通機関の利用に慣れておくと安心です。



## 体験乗車実施期間

令和7年3月13日(木)～4月18日(金)まで(平日のみ)

参加にはお申し込みが必要です。下記問合せ先までお電話ください。



## 対象

65歳以上(市内在住)、そのご家族(子・孫)

- ・1人あたり最大2回まで体験可能！
- ・小グループ(2～3人)での参加をお薦め！



## 参加料

無料

- ・事前学習会の際に体験乗車券を配布します。



## 内容

お申し込みから体験までの流れについての詳細は裏面をご覧ください。

## かりんちゃんバスの乗車体験を目的とした外出

### ① 事前学習会

- ・かりんちゃんバスの乗り方・時刻表の見方についてご説明します。

### ② 乗車体験

- ・事前学習会の際の乗車計画に沿って実際にかりんちゃんバスを使ってお出かけします。

日程 3月4日(火)・7日(金) 午後

ご都合がつかない場合、個別対応できます。  
申込の際にご相談ください。

問合せ・申込先 (共催)

諏訪市社会福祉協議会 福祉係

電話 52-2508 / FAX 57-1231

主催：ライフドアすわ、諏訪市



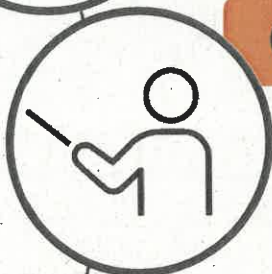
## 申込から乗車体験までの流れ



### ① 申し込みをする（諏訪市社協 52-2508）

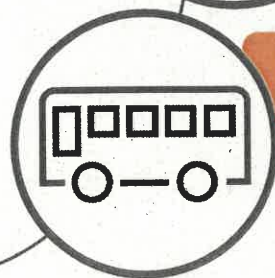
事前学習日までに、お電話でお申し込みください。

※平日で、2～3名の少人数のグループでのお申し込みをオススメします。



### ② 事前学習会へ参加する（会場：いきいき元気館）

バスの乗り方や時刻表の見方などについてご説明します。  
体験当日の希望コース、乗降バス停・時刻などについて  
計画しますので、予め行先や日程を考えてきていただくと  
スムーズです。



### ③ 無料乗車体験をする

事前に立てた計画に基づき、実際にかりんちゃんバスの体験  
乗車をしていただきます。

終了後には、簡単なアンケートにご協力をお願いします。



## 前回体験者の声



事前の説明で体験  
する時の不安がな  
くなりました！

時刻表の見方や乗  
換え方法を教えても  
らえて良かった！



次は自分たちだけで  
**計画**して乗ってみたい！



車が運転できなくなった時に備えて  
**バスの乗り方を知れる良い機会**になった

ドライバーさん  
が親切！

子どもの頃の遠足  
みたいで楽しかった



参加費  
無料

人生100年時代を生き抜くヒントはつながりサポにある。

令和6年度 つながりサポート講座

## 地域活動タウンミーティング

—第2弾—

# ～人とつながり続けるための アクションプラン作り～

みなさんの「やりたいこと・夢」はなんですか？それを継続・達成するためにはいつまでも元気でいることが大切です。フレイル（生活不活発）予防の3本柱は『動く』『食べる』『社会参加』です。人とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。

今回の講座では、フレイル予防・介護予防をテーマにした講演と、自分自身の健康づくりについて考えるワークショップを体験します。「フレイル予防・介護予防はまちづくり」という視点から、人とつながり続ける人生をデザインしてみましょう。

昨年10月に開催した第1弾にご参加された方はもちろん、初参加の方も大歓迎！

日時

3月2日（日）

午後1時30分～午後3時30分（受付 午後1時より）

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  
（諏訪市小和田19-3 ※旧諏訪日赤跡地）

講師

石田 修也 氏（公益社団法人石川県理学療法士会所属）

申込方法

電話、FAX、またはこちらから➡

2月25日（火）締切



申込・問合 諏訪市社会福祉協議会 事務局

電話：52-2508 FAX：57-1231

# 成年後見のこと知っていますか？



日程 2025年3月15日（土）

時間 午前10時から11時30分まで

場所 諏訪市総合福祉センター3階第2会議室

（湯小路いきいき元気館 諏訪市小和田 19-3）

## 成年後見制度ってなに？

成年後見制度って、最近よく耳にします。

認知の方のための制度だそうですよ？

【2000年4月に「介護保険制度」がスタートし、利用者（本人）が事業者と「契約」して介護サービスを受けるようになりました。同時に、既に判断能力が十分でなく、事業者と契約できない利用者などを支援する「成年後見制度」も始まりました。「介護保険制度」と「成年後見制度」が高齢者の生活を支える車の両輪と言われる所為です。】

### セミナー内容

- ・ 段々、お金の管理が出来なくなってきたが、頼れる人がいない・・・？
- ・ あれ、何をしにこの部屋に来たかしら・・・？
- ・ お金の管理が出来なくなってきた  
・・・一人暮らしなのでだれに相談したら良い？



担当：長野県行政書士会諏訪支部コスモサポートセンターの会員  
動画にて、説明させていただきます。  
どなたでもご参加ください。

お問い合わせ 諏訪市社会福祉協議会

電話：54-7715

FAX：57-1231

又は、小口 090-4964-1373

【申込期間】

令和7年2月1日(土)

～

3月31日(月)

人生100年時代  
シニア大学で「学び直し」しませんか  
**長野県シニア大学**  
**諏訪学部 学生募集**

検索



### 諏訪学部の諸情報

- 1.授業料：年額 12,000 円
- 2.一般コース：2年制
- 3.講義時間：午前 10 時～12 時、午後 1 時～3 時  
講義は原則「第2・4水曜日」に実施します。  
おおよそ毎月 2～3 回の講義があります。  
1・2学年とも年間 64 時間（1日4時間：年間 21 日目安）
- 4.主な講義会場は、諏訪教育会館（諏訪市諏訪 1-23-10）
- 5.令和7年度の開講期間は、次を予定しています。
  - ・入学事前説明会：令和7年4月16日（水）
  - ・入学式：令和7年5月14日（水）
  - ・講義日：令和7年5月21日（水）から令和8年2月25日（水）

（入学された学生の声）

- ・諏訪の事を学び大好きになった
- ・人との交流の楽しさを謳歌してる
- ・自分自身をより大切に思えてきた
- ・シニアの役割を考える機会持てた



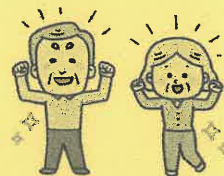
### 教養講座（知識を習得し、自身を見つめ磨き高める）

- ◇「古事記を読むー建御名方神の正体（信州大学人文学部教授）」
- ◆「健康寿命を延ばすために（諏訪岳風会）」
- ◇「諏訪地域の災害を知り命を守る（諏訪防災ネットワーク）」

1年次の予定講座  
の一例です

### 趣味・健康・交流講座（趣味の幅を広げ、仲間との交流を図ります）

- ◆趣味講座：書道/絵手紙/文学鑑賞/ピラティス/パソコン・スマホ/水墨画/俳句/歌/スマホ写真/郷土学/手話  
希望する講座を選択し年6回受講 \*1・2年生合同で学びます。
- ◇健康講座：「ニュースポーツを体験しよう」



### 地域づくり講座（地域活動のノウハウを学び、実践と地域づくり目指す）

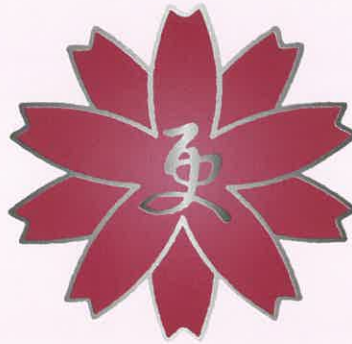
- ◆地域の課題や、自分たちが取り組みたいテーマを決め、仲間と共に行うグループワークです。  
教室を超えた広い活動地域の中で、より深いコミュニケーションと社会活動を体験できます。

ご不明の点は、下記までお問い合わせください

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター 諏訪支部（長野県シニア大学諏訪学部 事務局）

担当：田中/和地まで TEL：0266-57-2910 FAX：0266-57-2963

入学願書は各市町村役場（高齢者福祉担当課）、または上記まで



# 長野県更生保護女性連盟

## ～会員募集中～

安全で安心して暮らせる地域社会のために



### 更生保護女性会綱領

- 一 私たちは 一人ひとりが人として尊重され、社会の一員として連帯し、心豊かに生きられる明るい社会をめざします
- 一 私たちは 更生保護の心を広め、次代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と提携しつつ、過ちに陥った人たちの更生のための支えとなります
- 一 私たちは 知識を求め自己研鑽に励むとともに、あたたかな人間愛をもって明るい社会づくりのために行動します

### 【お誘い】

長野県更生保護女性連盟では、会員を募集しています。

更生保護女性会の趣旨に賛同し、更生保護ボランティアとして活動してみたいと思われる方はどなたでも入会できます。もっと良い社会にしたい、社会や人の役に立ちたい、などの思いを更生保護女性会でのボランティア活動を通して実現し、やりがいや充実感を見つけてみませんか。

(問い合わせ先)

長野県更生保護女性連盟 ☎ 026-237-7370

## 更生保護

更生保護は、犯罪や非行をした人が地域社会で立ち直れるように支援するとともに、犯罪や非行のない明るい地域社会をつくることを目的とした活動を行っています。



## 更生保護女性会

更生保護女性会は、ボランティアとして更生保護事業に進んで協力し、だれもが人として尊重され、心豊かに生きられる明るい社会作りを目指して活動しています。

## 主な活動

### 地域活動

私たちが住んでいる地域社会の安全・安心のために、地域の各種団体等と連携して、地域の実情に沿った活動をしています。

- ・通学見守り、あいさつ運動
- ・お年寄りや幼児との交流会
- ・小学校児童生徒との交流会
- ・子育て支援活動、ミニ集会
- ・料理教室など食を通じての交流会



### 犯罪・非行防止活動

犯罪や非行が起きない安全で安心な地域づくりを目指して、各地で“社会を明るくする運動”をはじめとする犯罪・非行防止活動をしています。

- ・街頭啓発活動
- ・ミニ集会
- ・ケース研究会
- ・作文コンテスト
- ・サッカー教室等



### 更生保護活動

保護観察所や保護司と連携し、保護観察を受けている人に対する処遇の一環として行われる「社会貢献活動」など、保護観察処遇への協力をしています。



- ・社会貢献活動・社会参加活動への協力
- ・就労支援活動への協力
- ・更生保護施設への支援
- ・矯正施設への支援

