



諏訪市社会福祉協議会

# 社協だより

2025  
令和7年  
8/1  
No.416

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



昭和53年に連絡相談員制度として始まり、今年度も民生委員の推薦・ご協力により諏訪市社会福祉協議会が委嘱をしています。安心して暮らせる地域づくりのため、普段の暮らしの中で見守り活動を行っていただいています。

| 安心くらしの 総合相談所                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>●ボランティア・市民活動相談</b><br>■相談日：毎日(祝祭日除く)午前9時～午後5時<br>但し、祝祭日が土日の場合は、相談可<br>■相談員：ボランティアコーディネーター等(社協職員)<br>■会場：いきいき元気館3階<br>ボランティア・市民活動センター<br>電話 54-7715 | <b>●生活や就労等の相談</b><br>「仕事をしな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。<br>■相談日：月～金(祝祭日除く)<br>午前8時30分～午後5時15分<br>■相談員：相談員・就労支援員(社協職員)<br>■会場：諏訪市役所2階(旧204会議室)<br>諏訪市生活就労支援センター<br>「まいさば諏訪市」<br>電話 52-4141(内線237) | <b>●成年後見制度相談</b><br>■相談日：月～金 午前9時～午後5時<br>■相談員：専門員(社協職員)<br>■会場：いきいき元気館2階<br>諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター<br>※来所時は事前にご連絡下さい。 | <b>●権利擁護相談・生活相談</b><br>■相談日：月～金<br>午前9時～午後5時<br>■相談員：専門員(社協職員)<br>■会場：いきいき元気館2階 相談室<br>※来所時は事前にご連絡下さい。 |
| <b>●結婚相談(第1・3土 第1・4水)</b><br>■相談日：8/2・16 午後1時～午後4時<br>8/6・27 午後6時～午後8時<br>■相談員：常任相談員・結婚相談員 ※予約制<br>■会場：いきいき元気館3階 会議室1                                 | <b>●心配ごと相談(第1金)</b><br>「どこに相談したらいいのかわからない」「話を聞いてもらいたい」など、お気軽にご相談下さい。<br>■相談日：8/1(北部・四賀地区民生委員)<br>午後1時～午後3時<br>■会場：いきいき元気館2階 相談室                                                                                    | <b>●法律相談(第3・4水)</b><br>■相談日：8/20 午後1時～午後3時<br>8/27 午後6時～午後8時<br>■相談員：弁護士・司法書士 ※完全予約制<br>■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。



# 諏訪市社会福祉協議会 会員・会費募集は 今年も、10月1日から募集開始となります

コロナ前は6月にお願いをしておりました、社協の会員・会費について、昨年同様に10月から、赤い羽根共同募金と併せて募集いたしますので、ご協力をお願いいたします。

## 社協の会員とは？

市内の全戸を対象にお願いしている会員制度です。住民一人ひとりが、福祉に関心を持ち、地域の福祉活動に参加いただくことを目的としています。住民の皆様と共に、福祉事業、相談活動等を通して、地域が抱える福祉課題を解決していくために、欠かせない仕組みとして、会員会費制度を取り入れています。

## 会費は何に使われているの？

社協では、安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりを、市民の皆さまからの会費等を財源に進めています。付帯的な活動はできなくても、社協会費への協力が、地域福祉活動を支えることにつながっています。なお、社協会費は寄付金や行政からの補助金、委託金とともに、地域福祉やボランティア活動の推進に使わせていただいています。

## 社協会費で支えられている事業

### 災害、緊急時の連絡・支援体制の整備



災害時の支援体制づくり・災害時住民支えあいマップづくりを進めています。

### ボランティア・福祉団体への交付金（助成事業）



ボランティア・福祉団体・地区社協への助成金により、活動を支援しています。

### ふれあいサロン活動支援



地域の中でご近所さん同士が気軽に集まり、楽しみながら、知りあい、語りあい、支えあい、絆を深める、地域のつながりの場の立ち上げを応援しています。

### 多世代交流会の開催



住民参加による小地域福祉活動を通して、明るく活力ある地域を創造することを目的としています。

### 車いす搬送車両貸出（福祉サービス事業）

障がいや高齢、ケガ等により車いすを利用されている方で、通院や外出に必要とする方への車いす搬送車両の貸出をおこなっています。

- 利用料金：無料
- 燃料費：実費負担



### ボランティア活動の推進



学校等への福祉教育の推進、ボランティア活動に関する相談・支援やボランティア講座を開催しています。

### ボランティアフェスタ開催（福祉ボランティアのまちづくり事業）



ボランティア活動をきっかけづくりとして、市内のボランティアの皆さんが、情報発信や交流の機会として開催しています。

### 総合相談事業



安心くらしの相談（法律相談、結婚相談、心配ごと相談）を行っています。

## 令和7年度 諏訪市家族介護支援事業

# アロマでリフレッシュ！

■日 時：8月20日(水) 13:00～15:00

■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

■参加費：1,000円 ■定員：15名

エッセンシャルオイルの抽出方法、香りの効果について学びます。  
自分の好きな香りや目的に応じたブレンドを体験して、あなたの香りを作りましょう。作ったオイルはお持ち帰りいただけます。

■対象者：市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護している方

■申込締切：8月13日(水)

※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください。

問合せ・申込み：諏訪市社会福祉協議会 電話：0266-52-2508

Google フォームからお申込みいただけます



## 地域の現場から

### TOPIC 大和二区支えあいの地域づくり推進委員会

大和二区では地区に生活している誰もが人から大切にされながら、安心して暮らせる地域をつくるため、「支えあいの地域づくり」活動を行っています。2008年(平成20年)にスタートした活動も17年を迎え、地区内に発行している「ふれあい通信」も100号を迎えました。今回は大和二区支えあいの地域づくり推進委員会の皆さんにお話を伺いました。



立ち上げ当初から  
関わっている委員  
宮野 孝樹さん

「支えあいの地域づくり推進委員会」を立ち上げた頃は、まだ、「少子高齢社会」が話題になり始めた頃です。大和二区では元々「助け合い」の意識がある地域ではありましたが、さらに高齢化社会になっていくと、今以上に「支えあい」が必要になっていくという想いからこの会を立ち上げました。まず住民アンケートを行い、日常生活の「お困りごと」を把握することから始めました。また、マップなどを活用して、推進委員が地域住民の状況を共有することにも努めました。さらに、ふれあい通信を協力員さんに手渡しで配布してもらう取り組みを行うことで、それぞれの家の状況や困りごとを把握することもできました。この会の活動はあくまで『お互いさま』程度の負担感のない「支えあい」を基本的な考え方としました。この活動を17年間続けてきた今、大和二区は高齢化率約50%、2人に1人が65歳以上となっています。そうした状況ですが、長い活動の中で地域住民に「支えあい」の気持ちが育っているのが安心しています。会議も毎月1回開催し、7月で182回を迎えました。ここまで続けてこれたのは、地域住民にお互いに「寄り添う気持ち」があったからだと思います。これからの地域社会は支える側も支えられる側もさらに高齢化していきますので、時代に合った支えあいの形を工夫しながら活動していく必要があると思います。



委員長  
伊藤 恵子さん

私は6年前に「高齢者の方を支援したい」と思い地区の方に相談したことがきっかけでこの会に関わり始めました。関わってみて、「地域の方を支えたい!」という熱い思いがつながり、活動が続いていることを知りとても感動しました。現在でも地域の中で支えあいができている地域ですが、全区民が隣近所を意識できるようになれば更に最高だと思います。若い人も巻き込みながら、無理をせず、自分が「できる範囲」でできることをしながらこの会の思いを引き継いでいきたいと思います。

#### ● 「支えあいの地域づくり」 4つのキーワード ●

- ①地域住民を孤立させない
- ②地域住民、誰をも排除させない
- ③やさしい眼差し
- ④子どもの参加



## 地域支え合い協働セミナー

コミュニティーカフェ ～コミュカフェ～

# 暮らし続けたい!!諏訪市の環境って?

※ドリンク片手にお気軽にご参加できるセミナーです。



■日時：令和7年 8月25日(月) 午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)

■会場：諏訪市総合福祉センター(諏訪市小和田19-3) 湯小路いきいき元気館 3階

■対象者：諏訪市在住者 ■持ち物：日頃、分別に迷うもの ※回収は致しません。

令和7年4月より柔らかいプラスチックも資源物として回収されることになりました。ごみの分別は燃やすごみの減量化となり、循環型社会につながります。諏訪の美しい環境の中で、元気に安心して暮らせるまちをみんなで一緒に学び、考えませんか?

### セミナー内容

- ◆諏訪市のごみの現状 ◆最新分別情報 ◆ごみの分別体験
- ◆情報交換 ◆その他の補助、支援制度について



問合せ先：諏訪市社会福祉協議会 福祉係 ☎52-2508

## 諏訪市社会福祉協議会

### 理事が新たに承認されました

(任期 令和七年六月二十五日から令和八年度会計に関する定時評議員の終結の時まで)

六月二十五日に定時評議員会を開催し、新たに理事が承認されましたので報告いたします。

会長 宮下 和昭

(学識経験者)

副会長 小島 光治

(諏訪市民生児童委員協議会代表)

副会長 竹内 秀樹

(諏訪市地区社協連絡会代表)

常務理事 桜井 幸雄

(諏訪市社会福祉協議会事務局長)

理事 守屋 和則

(諏訪市の推薦する職員)

理事 牛山 実弦

(諏訪市議会の推薦する議員)

理事 長井 昭二

(諏訪市ボランティア・市民活動センター運営委員会代表)

理事 関 隆雄

(障害福祉分野について識見を有する者)

理事 相馬 育子

(児童福祉分野について識見を有する者)

理事 松澤 高志

(市内で社会福祉事業を経営する団体の職員)

理事 平林 隆夫

(学識経験者)

理事 矢崎 敏江

(学識経験者)

監事 矢崎 勝美

(財務管理について識見を有する者)

監事 松崎 寛

(社会福祉事業について識見を有する者)

## 後期の募集始まります!

# 地域住民グループ支援事業 共催負担金

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。猛暑の影響下でグループ活動時の対策にも配慮が必要な中、体力・気力が弱ってきたと感じていませんか。諏訪市内の住民グループ(団体)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活動を応援しています。

■対象団体：諏訪市ボランティア・市民活動センター、またはサロン登録をしている団体

■対象活動：諏訪市内で行う、地域住民を対象とした介護予防に貢献する活動

■対象項目：諸謝金、印刷費、通信費、会場費、消耗品費(アルコール消毒液)など

■要項・申請書配布：8月5日(火)より社協窓口およびボランティア・市民活動センターにて配布



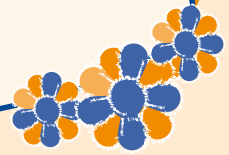
■説明会：8月5日(火)午後1時30分から いきいき元気館3階

■申請締切：9月5日(金)午後5時まで 社協窓口にお持ちください。

《問合せ》諏訪市社会福祉協議会 福祉係 電話：52-2508



# 花の輪



ボランティア・市民活動情報誌



## 楽しくつながる！ コミュニケーション講座



ボランティア団体だけではなく、誰にでも日常で活かせることができます！

**日時** 8月24日(日)午前10時00分～12時00分

**場所** いきいき元気館 3階 交流ひろば

### 講師紹介



(株)コミュニケーションズ・アイ  
キャリア・コンサルタント  
きむ いるす  
金 日秀 氏

国家資格：キャリア・コンサルタント(CDA)、PHP 研究所 認定 チーム  
コーチ、ビジネスコーチなど

1974 年、埼玉県熊谷市生まれ。

人の「成長」と「幸せ」をテーマに、研修講師として活動。

研修の目的は、受講された方が社会や職場で実際に成果を出し、新たな  
価値を生み出せるようになること。そのために、人材育成の実践を通して  
培った体験や、カウンセリング・コーチングのスキルを活かしながら、対  
話を大切にしたファシリテーション型（人と人との対話やグループでの活  
動をスムーズに進めるためのサポート）の研修を行っている。

受講者が主体となって積極的に参加できる研修は、主催者や参加者の皆  
さまから「わかりやすい」「楽しく学べる」と好評をいただいている。

申込締切 8月22日(金)

申込フォームからお申込みできます。



申込・問合せ：ボランティア・市民活動センター (0266)54-7715

### 今月号 の 内容

- コミュニケーション講座を開催します
- ボランティア団体の紹介      ○コラム『ここぴいのめ』#3
- 令和7年度ボランティア・市民活動助成金申請団体を募集します
- 情報コーナー(参加者募集、ボランティア募集 等)



諏訪市協  
ホームページ



ボランティア・  
市民活動センター  
公式SNS



## ボランティア団体の紹介

祝 20周年

### ★腹話術友の会 ★諏訪支部

それぞれの「相棒」を連れてサロンの訪問



♪マテは南京玉すだれ♪



腹話術友の会諏訪支部は「笑いの『話』交流の『輪』平和の『和』」をスローガンに6名の元気な女性たちで活動しています。

腹話術人形で福祉施設や地域のサロン、敬老会、子ども食堂、学校などへ笑いと元気を届けています。腹話術のほかにも南京玉すだれや太鼓、フラダンス、手品、マツケンサンバなど、皆さんと一緒に楽しんでいます。また、2025年4月には発足20周年を迎えました。20周年記念イベントも企画中です♪

施設等へ慰問する際に使用するマイクや玉すだれの購入はボランティア・市民活動 活動助成金を活用しています。

### ★おかえりキッズ ★ぽかぽか広場

ガレージ開放日  
地域の方や小学生が集まってきました



ガレージセール



おかえりキッズぽかぽか広場は「子どもたちが安心して遊べる地域であってほしい」「子どもたちを地域の人々で見守りたい」「湯小路区がもっと賑やかになってほしい」そんな思いで2月に立ち上がった団体です。月に2回のガレージ開放日では近所の方や子どもたちがお茶を飲んだり、勉強を教えたりしています。また、地域の方を講師に季節の手仕事や昔の遊びを体験できるイベントを企画しています。コンセプトは「どこの家の子も我が子・孫」。多世代交流の場になれることを目指しています。

日頃の活動は  
Instagram をチェック!



@OKAERIKIDS\_POKAPOKAHIROSA

令和7年度、ボランティア・市民活動 立ち上げ支援助成金を活用しています。





「出逢い・つながり・  
次の世代へ…」

ボラセン運営委員

原 洋子

私が、長く続けているボランティア・市民活動センターの運営委員になるきっかけは、当時の社協職員に声をかけて頂いたから…。面倒くさいことが苦手なわたしにとっては、イベントや講座に積極的に参加することになるなんて考えられないことでしたが、世代の違う人たちが、ジャンルの違う人たちと出会う大きなきっかけとなったことは間違いありません。

特に、イベントの計画などでは、お互いに意見を出しあい、学生時代に戻



市内中学校での福祉教育の様子

ったような感覚になれてとても楽しいです。やってみたら「あらっ、楽しい！」って感じで面倒くささも気にならなくなりました。

運営委員に参加していなかったら、最初の一步が踏み出せなくてこんな風に思えなかっただろうなあ…。誘ってくれた職員さんに感謝です♡

また、並行して活動を行っている「諏訪市赤十字奉仕団の点訳班」では、社協から福祉教育の依頼があると、学校で点字のルールについて話をし、実際に点字を打ってもらいます。そして、授業の最後には生徒のみなさんに「三十年後くらいかな、ボランティアをしたいと思った時に、点訳があることを思い出してくれたら嬉しいなあ」と伝えていきます。芽が出るかわからないけれども、次の世代へ繋がるようにと願いをこめながら種をまき続けています。

モットーは楽しい事をやる♡楽しいと思えなければやらない。長く続けるコツは、「楽しくない」とです。よし。

## 令和7年度「ボランティア・市民活動 活動助成金」申請団体募集

後期

後期もボランティア・市民活動 活動助成金の申請団体を募集します。助成金説明会を開催いたしますので申請をお考えの方はぜひご参加ください。また、相談は随時受け付けていますので、検討段階でもお気軽にお問合せください。詳細は諏訪市社会福祉協議会のHPをご確認ください。

### 助成金説明会

日時：8月5日(火) 午後1時30分より

場所：諏訪市総合福祉センター3階 会議室1

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

### 物品の寄付

〈6/16～7/15〉

| ご 芳 名        | 寄 付 物 品 | 寄 付 先           |
|--------------|---------|-----------------|
| 岡村直樹様        | シャワーチェア | ボランティア・市民活動センター |
| 諏訪赤十字看護専門学校様 | 使用済み切手  |                 |
| 住まいプランニング様   | 清拭布     |                 |
| 小池幸子様        | 使用済み切手  |                 |
| 株式会社ダイワ様     | 使用済み切手  |                 |
| 下金子社協 つくんぼ様  | 清拭布     |                 |
| 伊藤直子様        | 使用済み切手  |                 |



## 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: 8月 7日(木)午前10時から  
8月27日(水)午後 2時から  
※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: 8月31日(日)  
準備: 午前10時から  
食事: 正午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)

## ボランティア募集

### ちょこっと・有償サポート

- (SWANS VOLUNTEER(スワズボランティア))
- ワンちゃんの散歩代行・家事の代行
- 依頼者様のご負担: 60分 1,000円  
ちょこっとサポーターへ謝礼として
- ボランティア保険等詳細はご相談
- 問合せ: SWANS VOLUNTEER  
寺田(090-5856-4761)

## 参加者募集

### 口誤嚥性肺炎を予防するために (口腔ケア&Let' 誤嚥)

#### (すわ口福会)

- 「誤嚥」という言葉をご存じの方も多くなりましたが、その仕組みや予防について、学びませんか?ご自身やご家族のためだけでなく、介護医療に携わっている方も正しい知識と経験をしてみませんか? 興味のある方なら、どなたでも参加できます。個別の疑問や相談も OK、もっと深く知りたい方には「誤嚥?体験」もできます。
- ※今年度上半期の開催は、今回のみとなります。
- 日時: 令和7年8月28日(木)  
午前11時から12時
- 場所: 諏訪市総合福祉センター  
湯小路いきいき元気館 会議室1
- 担当: すわ口福会  
代表 小澤(歯科衛生士)他
- 対象: どなたでも  
(事前の連絡は不要です)
- 持ち物: タオル、ティッシュペーパー、コップ、歯ブラシ
- 参加費: 無料
- 問合せ: 代表・小澤(58-8338)  
(留守番電話に連絡先をお願いします。)

## ボランティア募集

### 第37回諏訪湖マラソン大会 ボランティアスタッフ

- 諏訪湖マラソンでは大会をお手伝いして下さるボランティアさんを募集しています。あなたの笑顔が、おもてなしが、ゴールを目指すランナーの走る力となります。ご家族ご友人、職場の仲間での参加も大歓迎!一緒に大会を盛り上げてください!
- 日時: 10月26日(日) 午前5時30分から正午12時(活動内容により異なる)
- 活動内容: 給水、イベント式典、スタート整列補助、コース上管理、会場誘導、参加賞配布、荷物管理、駐車場、救護補助ほか
- 応募方法: ウェブサイト=大会公式サイト「ボランティア募集」より必要事項入力し応募。  
郵送=申込用紙に必要事項記入し、下記送付先まで。申込用紙は公式サイトからダウンロード、または事務局へご請求下さい。
- 問合せ・送付先: 諏訪湖マラソン大会事務局 (〒392-0022 諏訪市高島3-1323-1)  
TEL 52-8665 FAX 78-6997

## 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: 8月23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)

## ボランティア募集

### ハケ岳寮祭ボランティアスタッフ

#### (救護施設ハケ岳寮)

救護施設ハケ岳寮ではハケ岳寮祭を開催するにあたり利用者の支援をお手伝いいただけるボランティアさんを募集します。

- 日時: 10月4日(土) 午前10時から午後3時15分(9時から10時の間に受付を行いますので受付時間内にお越しください。)
- 場所: 救護施設ハケ岳寮  
(茅野市金沢 4518-1)
- 活動内容: ①利用者支援ボランティア(利用者の話し相手・歩ける方は一緒に行動したり、車いすの方は押してもらったり食事と一緒に取る。食事介助や排泄介助はありません)②運営ボランティア(模擬店の販売員やチケット販売)  
※活動内容の希望は申込み時にお伝えください。
- 申込締切: 8月15日(金)
- 問合せ: 救護施設ハケ岳寮 笠原  
(72-6211)

## 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。

- 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