

さりげなく、ともに生きる！！  
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。



2013年6月号 No.192

# 社協だより

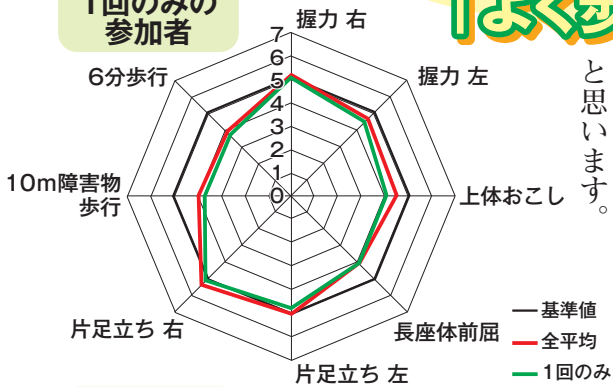
発行人・渡邊末廣

編集・社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会

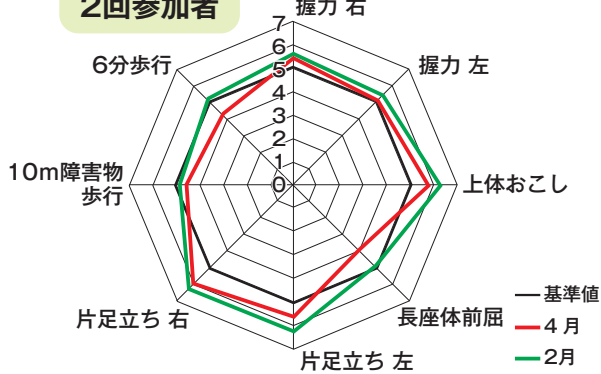
## 体力測定の結果は、やっぱり「よく歩く人ほど、若くて元気!!」でした

〈測定結果グラフ〉

1回のみ参加者



2回参加者



「継続した運動をしていくこと」が健康の秘訣であると思います。  
やはり、日ごろから「健康意識を高く持つこと」

「継続した運動をしていくこと」が健康の秘訣であると思います。  
やはり、日ごろから「健康意識を高く持つこと」



2月の体力測定会の様子

昨年四月と今年二月に健康運動指導士の茂澄 修先生を講師に迎え、体力測定を実施しましたところ、どちらか一回のみ参加した方々の平均数値に比べて、二回とも参加した方々の平均数値は、体力数値すべてで一回のみの方を上回りました。  
また、事前アンケートでは、ウォーキングを週三回以上している方が三十九名、週一回〜二回の方が二十三名（全参加者八十三名中）おりました。  
全国平均値と今回の結果を比べますと、下諏訪町はだいたい平均レベルであるといえます。

### 社協・健康教室「初夏のお散歩会」のご案内 特別企画

とき 平成25年6月28日（金）  
午後1時00分～（予定）

ところ 八島ヶ原湿原

講師 健康運動指導士 茂澄 修さん

内容 湿原1周コース（約4 km）・湿原半周コース（約2 km）

に分かれて、景色を楽しみ、先生からお散歩術を学びます。

※現地までは、送迎バスが出ます。

※詳しい内容・参加申込書等は、6月の健康教室内でお配りいたします。

お問い合わせ 社協・生活応援センター 担当：中村

TEL 27-8886 FAX 27-0890





# あたたかなご厚志ありがとうございました。

古切手の収集にご協力ありがとうございました。  
 関口 幸子様 山内けさ子様  
 諏訪親友会様



下諏訪社中学校様より、たくさんのキャップをご協力いただきました。

## 物品寄付

増澤まき子様 タオル多数  
 匿名様 介護用品多数  
 匿名様 タオル多数  
 小松 鈴子様 清拭布多数

## 一般寄付

花田養護学校様  
 あげぼの会様  
 滝沢 豊次様

故 青木京子様 寄付  
 故 小林まつ子様 寄付  
 故 荒井清子様 寄付  
 故 岩波次子様 寄付  
 故 三輪醇子様 寄付  
 故 足助正守様 寄付  
 故 長岡正守様 寄付  
 故 森田正一様 寄付  
 故 上沢みつ子様 寄付

4月

故 中村もとじ様 寄付  
 故 原信子様 寄付  
 故 義明文様

3月

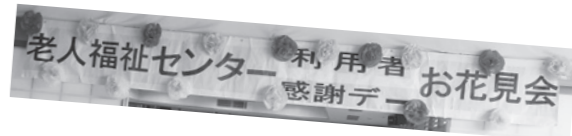
## 遺志金

アルミ缶・ペットボトルキャップ収集にご協力ありがとうございました。

徳竹 いち様  
 高見沢 勝彦様  
 田中 昭弘様  
 高木 みわ子様  
 北原 助雄様  
 湯田 トシコ様  
 増田 君子様  
 山崎 政治様  
 遠藤 直一様  
 玉川 キミエ様  
 小坂 聖剛様  
 匿名 名様  
 遊泉ハウス児湯様  
 ホテル山王閣様  
 下諏訪社中学校様

増田 卷雄様  
 中村 慎一様  
 田中 禮子様  
 安藤 宏子様  
 河西 進様  
 野沢 由利子様  
 河西 宏様  
 石井 隆巴様  
 丸山 昭南様  
 矢部 けさ子様  
 仲町 茂美様

## 下諏訪町老人福祉センターだより



# 「お花見会」が開催されました

下諏訪町老人福祉センターでは、毎年4月にお花見会を開催しております。今年も大勢の方(123名)のご参加があり、ボランティアさんのお力をお借りして開催されました。みんなでお昼を食べたり、サークル活動の発表を見たり、大いに盛り上がりました。



オカリナ森の会

楽ペンペン (大正琴)

歌謡せせらぎ (童謡唱歌)



みんなで  
ズンドコ節!!

あげぼの会(日本舞踊)

昼食は、ボランティアさんが中心となって、作っていただきました。



チャリーン!!  
おひねりも飛び出しました



お花見ボランティアの皆さん



歌うたまの会(合唱)

当館は下諏訪町内在住の60歳以上の方でしたら、どなたでも無料でご利用いただけます。各種サークル活動の場として、お部屋の貸し出しも行っています。4月にお花見会、9月にはご長寿週間などの行事を開催し、多くの皆様にご参加いただいております。また、浴場やマッサージ機、健康増進器具も取り揃えてありますので、お仲間とのコミュニケーションの場、疲労回復、健康増進のためにお気軽にご利用ください。

お問い合わせは・・・28-2253 担当 清道 章

## 夏のボランティア体験 サマーチャレンジ2013 に参加しませんか?

この夏、はじめの一步を踏み出そう!!  
さあ、チャレンジ!!

ボランティアをしてみたいけど、何をしたらいいのかわからない!! 福祉活動に携わってみたい!! サマーチャレンジは、そんな皆様に様々な福祉施設のご協力をいただき、ボランティア体験をしていただくプログラムです。諏訪地域、各市町村社会福祉協議会で実施しております。下諏訪町以外の情報は、直接、ご希望の市町村社協へお問い合わせください。

参加募集期間：6月17日(月)～6月28日(金)  
 体験期間：7月29日(月)～8月30日(金)  
 体験場所：町内福祉施設(高齢者・障害者施設、保育園など)  
 ※詳細はお問い合わせください。  
 参加資格：小学生(4年生以上)から一般まで  
 ※年齢制限は施設により異なります。  
 ※性別・職業は問いませんが、期間中に同施設で原則3日間以上活動ができて、事前説明会に参加できる人  
 参加費：300円(ボランティア保険代)  
 申し込み先：社協・生活応援センター 担当：中村  
 TEL 27-8886 FAX 27-0890



地元の公民館で、仲間と一緒に楽しく介護予防!!



# 社協・健康教室に

ひざや腰の痛みはありませんか?

**痛みに「快勝(解消)」するコツ、教えます!!**

日常生活で、気になる腰痛やひざ痛などのカラダの痛み…。

今回は諏訪湖畔病院から、カラダの痛み専門の講師をお迎えします。

ひざ、腰の痛みについてのお話や、予防・改善するような運動をご紹介します。



7月の講座

講師 諏訪湖畔病院  
メディカルフィットネスあさがお

「痛みに  
**快勝**  
(解消)  
教室」

ゴムバンド体操教室も各会場で開催しています。こちらもぜひご参加ください。

## 7月 教室開催日カレンダー

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

日	曜日	ゴムバンド体操	講座「痛みに快勝教室」	日	曜日	ゴムバンド体操	講座「痛みに快勝教室」
1	月	星が丘公会所		16	火		
2	火	富部公民館		17	水		
3	水	菅野町会館		18	木	萩倉公民館	
4	木			19	金		菅野町会館
5	金		赤砂公会所 (萩倉会場と合同)	20	土		
6	土			21	日		
7	日			22	月	高木公民館	
8	月	平和館	高木公民館 (四王会場と合同)	23	火		
9	火	社東町公民館		24	水		星が丘公会所 (社東町会場と合同)
10	水		明新館 (富部会場と合同)	25	木	四王公会所	
11	木			26	金	清水町公会所	
12	金			27	土		
13	土			28	日		
14	日			29	月		
15	月	明新館		30	火		
				31	水		

直接、会場へおこしください!

事前のお申し込みはいりません・参加費無料

※合同で開催する教室は、送迎があります。  
詳細は、右記へお問い合わせください。

(お問い合わせ)  
社協・生活応援センター TEL 27-8886  
担当：福祉活動専門員 中村 裕二

# お出かけください!!



歌や音楽を楽しみながら

**カラダとアタマの健康づくり!!**

「歌うことでストレスが発散される」と言われていますが、これは大きな声で歌うことで脳全体が活性化されるからです。

また、お腹から大きな声を出すことはいい有酸素運動になります。

今回の講座では、懐かしいあの歌この歌、脳のトレーニングに最適な音楽など、どなたでもご参加いただける内容で、みんなで歌を楽しみたいと思います。

カスタネットなどの楽器も使う予定です。みなさまでぜひご参加ください。

お待ちしております。



6月の講座

「歌って 奏でて  
動いて 笑おう」

講師 久保田音楽教室主催  
久保田 みすず 先生

ゴムバンド体操教室も各会場で開催しています。こちらもぜひご参加ください。

## 6月 教室開催日カレンダー

開催時間：午後1時30分～午後2時30分（全会場共通）

参加対象者：町内在住の65歳以上の方ならどなたでも

日	曜日	ゴムバンド体操	講座「歌って奏でて動いて笑おう」	日	曜日	ゴムバンド体操	講座「歌って奏でて動いて笑おう」
1	土			16	日		
2	日			17	月	明新館	
3	月	星が丘公会所		18	火		富部公民館
4	火	富部公民館		19	水		
5	水	菅野町会館		20	木	萩倉公民館	
6	木		萩倉公民館	21	金		菅野町会館
7	金		赤砂公会所	22	土		
8	土			23	日		
9	日			24	月	高木公民館	
10	月	平和館	高木公民館	25	火		社東町公民館
11	火	社東町公民館		26	水		星が丘公会所
12	水		明新館	27	木	四王公会所	
13	木		四王公会所	28	金	清水町公会所	
14	金			29	土		
15	土			30	日		

直接、会場へおこしください!

事前のお申し込みはいりません・参加費無料

# おし



フカフカで気持ちいいな～!

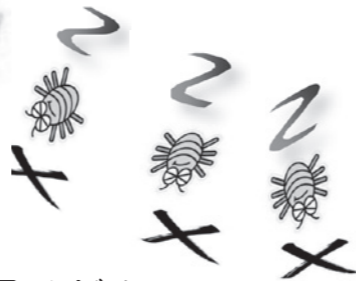
ご自宅へ引き取りに行き、  
乾燥後、お届けしますよ!



下諏訪町社会福祉協議会

## 布団乾燥・消毒・衛生サービス をご利用ください

- ・ 人体に優しい薬品で消毒します。
- ・ 乾燥車による高温乾燥でダニを退治します。
- ・ 後回しにされがちな清潔・衛生の確保にご利用ください。
- ・ お宅まで引き取りにうかがいます。(駐車場等の心配はいりません。)



- 対象者
- ・ 自分や家族で布団を干せない方
  - ・ 障害者手帳の保持者
  - ・ 要介護者、要支援者 他

強力乾燥で、太陽さんにも負けないぞー!!



- 利用料
- ・ 1枚 300円 (1回につき4枚まで)
  - (電気代、薬品代、燃料代込み)



安眠は健康の源だにゃ～

〈問い合わせ先〉  
社協生活応援センター TEL.27-1703  
担当：福祉活動推進員 清道 章

# らせ

## ふれあい・いきいきサロン お近くの会場へ、お気軽にご参加ください。

「気軽に」「無理なく」「楽しく」話して笑う。そんな時間を過ごすことが、介護予防・認知症予防の第一歩。障がいのある方やお孫さんを連れてこられる方などもいらっしゃいます。閉じこもらず、サロンで楽しく過ごしませんか。



サロンは、地域のボランティアや会場を提供して下さる皆様の支えで運営されています。

〈6月・7月の予定〉	6月11日(火)・7月9日(火)	かいどうサロン	場所：ホテル山王閣
	〃	富部サロン	場所：富部公民館
	6月14日(金)・7月12日(金)	湖畔の湯サロン	場所：湖畔の湯
	6月17日(月)・7月16日(火)	高木サロン	場所：高木温泉
	6月26日(水)・7月24日(水)	児湯サロン	場所：遊泉ハウス児湯
	〃	矢木西サロン	場所：大黒館
	〃	6区サロン	場所：ホテル山王閣 (7月：いずみ湖)
	〃	7・8区サロン	場所：老人福祉センター



ふれあい・いきいきサロン

※開催時間等、詳細は下記へお問い合わせください。うちの地域でもやりたい!ぜひやって欲しい!というようなご意見もお気軽にお電話ください。

〈問い合わせ〉  
社協・生活応援センター 担当：中村  
TEL.27-8886 FAX.27-0890

## あなたの地域でも!! 「認知症サポーター養成講座」を開催しませんか?



下諏訪町社会福祉協議会では、「認知症を正しく理解して、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、手助けできる人」を地域に増やし「認知症でも安心して暮らせる町」を目指して、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

### 認知症サポーターは…

認知症についての基本的な知識を持って、認知症の方や、そのご家族を見守り、自分のできる範囲で応援する人のことをいいます。講座を受講いただくと、証として「オレンジリング」をお渡しします。

### 〈申し込み方法〉

日時・会場・参加見込み人数をお決めいただき、下記へお電話ください。

### 〈お問い合わせ〉

下諏訪町社会福祉協議会 担当：森山  
TEL.27-7396 FAX.27-0890



いっしょに  
考えてみましょう！

## 共に支え合う地域

寄稿

### 知ってほしい わが愛しの い せい じん 偉星人

その82

#### 偉星人たちのサポートを始めて思うこと

突然ですが、こんな状況に出くわしたら、あなたはどう思われますか？

エレベーターに乗っているとき、見知らぬ人が突然、自分に話しかけるでもなく、大きな声でしゃべりだしたら…。たいていの方は、驚いてビックリしますよねえ。（それとも、この「愛しの偉星人」の愛読者のみなさんなら、もう慣れていて驚いたりしないのかしら）

私は、今年に入ってから、障がい者支援のスタッフとして働き始めたひとりです。

上に書いたことは、私が支援するうちの一人、エレベーターが大好きな高校生男子と一緒に、エレベーターに乗っているときの出来事です。こんなこと

もあろうかと、私は大きな『支援者』マークを貼った蛍光ジャンパーを着込んで、いつも彼に寄り添うようにしています。それでも、偶然エレベーターに同乗した高校生らしき女の子たちが、背後から急に見知らぬ男子に大きな声でしゃべり出されたら、その子たちがビックリするのは当然でした。（←もちろん、すぐ支援者がみなさんにお詫びして理解を求めますが）

あとで彼に聞いてみました。…大きな声でビックリさせるのは？ 彼「バツです」。…なぜ大きな声を出したの？ 彼「ビックリさせるの、たのしい（※）」（このあとの会話で、ビックリさせるとエレベーターには乗れなくなる、と説明してからは、彼も控えるようになっています）

ビックリさせることはダメなこと。けれども（まるで小さな子たちがするような）いたずらは楽しい。そういう感覚（専門的には、相手の注意や注目を獲得したい欲求のようです）を高校生の年齢になっても優先してしまう彼ら。

ここで私たち健常者が注意しなければならないことがあると思います。「いたずらをするのは子ども。大きくなったらしない」と思うのは無事育つことができた私たちだから。「みんなそのはず。そうやって育つはずだ」と自分たちの常識を当てはめるのではなく、生まれながらにしてそういういたずら欲求（注目の獲得）を優先し続けたまま大人になる人たちが居るかもしれないと思うこと。

今の時代に増えていると言われる『発達障害』をもつ子どもたち。発達障害の特徴の一つは、自分では相手の思いや考えには至らず、周囲には理解しがたい突飛な言動をとること。実はもう、大人の世代にも少なくないのかも知れません。

私たちの社会は、一見困った行動をとる彼らを、ただうとんじたりあわれんだりしやすいもの。けれど、私たちとは違った目や耳で世界を感じ、独特な精神世界に生まれおち、生き続ける彼らの存在を、まずは尊びたい。違う世界観を持って生まれた彼らから何かを感じ取り、お互いが違ったままでいいから、笑いながら、泣きながら、一緒に暮らせる地域にしていきたい。

…偉星人たちと関わり始めて、まだ日も浅い私です。まずは偉星人とのエピソードをたった一つだけ、今の率直な思いを込めて紹介しました。

（障がい者支援スタッフのひとり）

（※注釈…偉星人が使う「たのしい」という言葉は、通常の「愉快的気持ち」を伴うものとは違い、たとえば動物や赤ちゃんの本能のようなものなのではないか。楽しいからしてしまうのではなく、生きるための本能として注目の獲得をするのではないかと、偉星人に身近な人たちは感じているそうです）

※編集にあたり、加筆・修正しております。

（下諏訪地区障害を持つ親の会 会員）

