



社協だより

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。

No.170 発行人・石川富造

編集・社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会

下諏訪町・下諏訪町社会福祉協議会 共催

災害ボランティアバスパック活動報告

—岩手県大槌町—



7月1日(金)～4日(月)まで、岩手県上閉伊郡大槌町へ26名(社協職員1名、町職員1名・運転手2名含む)で、災害ボランティア活動に行ってきました。

活動内容は、津波被害にあった住宅周囲の砂利の敷設、溜まった汚泥の除去、家屋の清掃などでした。

参加されたボランティアの皆さんからは、「実際に現地へ行って、自分の目で見ることの大切さを知った。」「被災者の方からお礼の挨拶を受けた時は涙が出ました。」「年に関係なく、人間として行動できました。」などの感想が寄せられました。

ボクも手伝うゾ!!
(地元の元気な少年)



必ず、復興させます!
十年後、もう一度、
町を見に来てください!
(ボランティアをさせて頂いた、
お宅の方より)



強くて、やさしくて
あったかい皆さんの
お気持ち忘れません!



ヒケツ1

手軽に!!気軽に!!無理なく体操しましょう!!

ゴムバンド体操教室



ゴムバンド体操は、ゴムを握る位置で長さを変えられるので、自由に身体にかかる負荷を変えられます。
ご高齢の方、体力のない方でも、無理なく始められます。

ヒケツ2

様々な分野から健康に関する話題を提供!!

健康講座



4月御柱体操

毎月、様々な分野から、講師をお招きして健康講座を開催しています。
身近な公民館で、楽しく健康について学びましょう!!



〈8月内容〉

□腔ケアについて

～噛めるって大事なこと!!

しっかり噛んでいますか～

〈8月開催日程〉 時間：午後1時30分～午後2時30分

会場	ゴムバンド体操	健康講座 (口腔ケア)
明新館	8月15日(月)	8月10日(水)
平和館	8月12日(金)	
菅野町会館	8月3日(水)	8月19日(金)
四王公会所	8月11日(木)	8月25日(木)
清水町公会所 赤砂公会所	8月5日(金) ※清水町公会所で合同開催	8月26日(金) ※赤砂公会所で合同開催
高木公民館	8月22日(月)	8月8日(金)
萩倉公民館	8月4日(木)	8月18日(木)
社東町公会所	8月9日(火)	8月23日(火)
星が丘公会所	8月1日(月)	8月24日(水)
富部公民館	8月2日(火)	8月16日(火)

2011 社協・健康教室

健康のヒケツは、

介護予防事業

「ひとりで運動していても長続きしないよ〜。」という声をよく聞きます。

現在十一会場で「社協・健康教室」を開催しています。
参加者から「健康について正しい知識を学ぶことができた」「仲間と一緒に参加できるから楽しい」などの感想を頂いています。
ぜひ、お気軽にご参加ください。

〈お問い合わせ〉

社協・生活応援センター
担当 中村裕二
TEL 二七・八八八六