

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。



2012年8月号 No.182

# 社協だより

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



## 社協・健康教室

### 健康講座「よく歩く人ほど、若くて元気!!」



「散歩」は、いちばん簡単で  
効率的な運動です!!



みんなで歩けば、  
心や脳まで若々しく!!



社協・健康教室では、4月・5月・6月の三ヶ月にわたり、健康運動指導士茂澄修先生より、「歩く」ことについて、ご指導を頂きました。毎月、百〜百五十名近くの皆様のご参加を頂きました。6月には、みずべ公園（間欠泉センター（およそ3km））を歩きました。天気もよく、みなさんで楽しく歩くことができました。

今後も各地区18のグループに分かれて、継続的に、みんなで「散歩」を楽しみ、健康づくりに励んでいきます。



知っところ！

# 介護保険サービスについて



Q. 家のお風呂に入れなくなったけど、  
どういった方法があるの？



A. 介護保険では、色々な方法があります。

どんな状況？ どうしたい？

サービスは？

膝が痛くて。一人でのんびり  
家の温泉にはいりたいなあ。

家のお風呂で、ヘルパーさんにお手伝い  
をしてもらって入れます。  
⇒訪問介護サービス（訪問看護師さんにお  
手伝いしてもらえる事もあります。）

一人で入るのは不安。お友達  
と一緒ににぎやかに、お風呂  
にはいりたいなあ。

お風呂用の椅子や工事のいらない手すり  
を買って動きやすくして、お風呂に入れ  
ます。  
⇒福祉用具購入

起き上がるのが大変になって  
しまって。寝たままでもお風  
呂にはいれるのかなあ。

デイサービスに行って、お風呂に入れま  
す。  
⇒通所介護サービス（デイサービス）

蛇口に掴まって浴槽にはいっ  
ているんだけど。どこかに掴  
まる場所が欲しいなあ。

ベッドの横に浴槽をもってきてもらって  
お風呂に入れます。  
⇒訪問入浴サービス

手すりをつけて、掴まりながらお風呂に  
入れます。  
⇒住宅改修

今回ご紹介した方法とは違う方法もあります。お気軽にご相談ください。

下諏訪町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所 78-3860