

社協だより



一人暮らし高齢者・障がい者を「独り」にさせない、
私たちの地域で見守る

見守り協力員 858名 が委嘱されました

地域の見守り活動を担う見守り協力員へ、
民生児童委員から委嘱状が手渡されました。

諏訪市社会福祉協議会では、一人暮らし高齢者や一人暮らし障がい者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、「見守り協力員」制度を実施しています。

今年度も、民生児童委員の推薦により、市内各地区で見守り協力員の委嘱を行いました。

見守り協力員の皆さんには、特別な活動をお願いするものではありません。

日常生活の中で、

●時々声をかける ●散歩や買い物の際に様子を気にかける ●新聞や郵便物がたまっていないか確認する ●いつもと違う様子に気づいた際に民生児童委員へ連絡する

など、できる範囲で見守り活動を行っていただいています。

地域でのさりげない気配りや声かけは、孤立防止や早期の異変発見につながる大切な活動です。

諏訪市では現在、多くの見守り協力員の皆さんにご協力いただきながら、「一人にしない、孤立させない地域づくり」を進めています。今後も地域の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



みんなで
楽しめる

令和8年度 諏訪市家族介護支援事業

介護・リフレッシュ教室



フットケア、爪切りの大切さ！

体を支える「足」。しかし、土台とも言える足の健康に気を配っている人は多くありません。特に足の爪は体のバランスを取るのに重要です。ご自分の爪も家族の爪も、切るのが難しいなあと思ったことはありませんか？爪を切るときのコツや血流を良くする方法を学び、「足の健康」を見直してみましょう。

かんたんにできる足浴も実践します！！

日 時：令和8年 8月28日(金) 午後1時～3時

講 師：「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会会員

フットケアワーカー・看護師：宮田 久子氏・小林 道子氏

場 所：諏訪市総合福祉センター／湯小路いきいき元気館3階 会議室2

持ち物：タオル2枚

各 回：定員15名

参加費：500円

対 象：介護に関心のある方

市内在住の要支援1以上の方

方を在宅で介護している方

申込締切：各回開催3日前まで

お申込み

諏訪市社会福祉協議会

☎ 0266-52-2508

お知らせ

各回、講座の中で参加者のみなさんとお茶を飲みながらおしゃべりする時間をつくります。日頃の介護の悩みを共感したり情報交換をしたりして交流しましょう。

次回予告

令和8年9月18日(金) 13:00～14:30 元気館3階 会議室2
認知症対策講座 「いざという時に困らないためになかなか聞けないお金のこと」
ゆもと行政書士事務所 湯本 泰子 氏

地域住民グループ支援事業 共催負担金 後期 の募集が始まります！

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3日(月)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3日(月)午後1時30分から いきいき元気館3階

■申請締切：9月3日(木)午後5時まで 社協窓口にお持ちください。



安心くらしの総合相談所



●生活や就労等の相談

「仕事をした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相談ください。

相談日 月～金(祝祭日除く)

午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ

諏訪市役所2階

諏訪市生活就労支援センター

「まいさほ諏訪市」

電話 52-4141(諏訪市役所代表)

●成年後見制度相談 要予約

お問い合わせ

諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター
54-2155

●権利擁護相談 要予約

●弁護士・司法書士の法律相談 要予約

の法律相談

相談日 第3・4水曜日

●心配ごと相談

「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。

●結婚相談 要予約

お問い合わせ

諏訪市社会福祉協議会

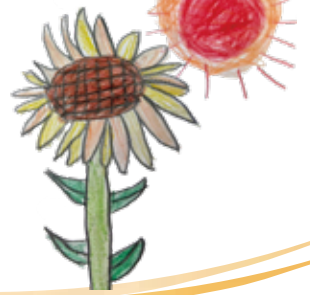
☎ 52-2508

月曜～金曜 午前9時～午後5時

(祝祭日と毎月第3月曜日除く)



花の輪



今月の花:ふみさん

点訳ボランティア講座を開催します！

最近では町の色々な場所や電化製品、商品など様々なものに点字がつけられています。点訳ボランティアとは視覚障がいのある方のために、墨字(活字)で書かれている書籍や雑誌、広報誌、新聞などの内容を「点字」にして伝えるボランティアです。
この講座では点字の概要や読み方、書き方を学びます。



ここで問題です
これはなんと読むでしょう？



日 時

9月19日(土)・10月3日(土)・10月17日(土)

午後1時30分～3時30分 ※3回の連続講座です

会 場

いきいき元気館3階 会議室2

対 象

中学生以上 定員 15名(先着順) ※要申込

参加費

600円(教材費等)

問合・申込先

諏訪市ボランティア・市民活動センター

正解は「おさけ」でした。

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



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 3日(月)午前10時より
8月19日(水)午前10時より
- ※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

長野県チャイルドライン 合同公開講座

「人生がつらい子どもたち」

(すわ子ども文化ステーション)

長野県には5つのチャイルドラインがあります。5団体で「長野県チャイルドライン推進協議会」を組織し、共に活動しています。長野県チャイルドライン推進協議会では今年度初の試みとして、全県統一で養成講座合同公開講座を開催します。ぜひご参加ください。受講希望の方は事前に申し込みが必要です。

- 日時: 8月8日(土)
午後1時30分～3時30分
- 場所: いきいき元気館 3F
交流ひろば ※zoom講座です。
- 対象: どなたでも
- 受講料: 1000円(学生無料)
- 申込期限: 8月6日(木)
- 問合せ: すわ子ども文化ステーション
チャイルドラインすわ(58-3494)

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30日(日)
- 準備: 午前10時から
- 食事: 正午から
- 駄菓子屋さん: 午後1時から
- 食材配布: 午後1時から予定数に達し次第終了
- 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

ワンちゃんのお散歩代行

(SWANS VOLUNTEER(スワンスボランティア))

犬のお散歩代行をお手伝いくださるボランティアさんを募集しています。お散歩時間1回約30分。お散歩日程は応相談です。若干名の方を募集します。

- 問合せ: SWANS VOLUNTEER
寺田(090-5856-4761)

参加者募集

花火大会翌朝の諏訪湖清掃 ボランティア

(ボランティア・市民活動センター)

今年も8月15日に諏訪湖祭湖上花火大会が行われます。大会の開催にあたり、実行委員会より翌朝のゴミ拾いへの協力依頼がありました。清々しい朝の一時、清掃活動に参加しませんか?申し込みは下記の連絡先までご連絡ください。

- 日時: 8月16日(日)午前6時から7時
- 活動場所: 上諏訪駅西口
- 持ち物: 軍手、帽子
- 問合せ: 諏訪市ボランティア・市民活動センター



お知らせ

ボランティア・市民活動相談

「ボランティア活動について知りたい」「ボランティアの相談をしたい」といった際にご利用ください。

- 相談日: 月～金(祝祭日除く)
午前9時～午後5時

花の輪掲載

ボランティア募集や講座の参加者募集、イベントの案内を「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
住所: 諏訪市小和田19-3
電話: 54-7715 FAX: 57-1231
E-mail: suwawvc@suwacity-shakyo.or.jp

物品の寄付

〈6/16～7/15〉

ご 芳 名	寄 付 物 品	寄 付 先
諏訪城南郵便局様	使用済み切手	ボランティア・市民活動センター
日本活性化基金様	使用済み切手、プリペイドカード	
(有)浜タイル様	オムツ	
諏訪トラック協同組合様	使用済み切手、清拭布	
河西かおる様	食品	湯の里
下金子社協つくしんぼ様	清拭布	
諏訪俳壇 諏訪市俳句連盟様	使用済み切手	ボランティア・市民活動センター
ミュージックフォックス様	清拭布	
榎原成子様	使用済み切手、書き損じはがき	