

社協だより



ぴっぴ講座(出前講座)

無料です!

諏訪市社会福祉協議会の職員が出向き、福祉の現状をふまえ分かりやすくお伝えします。
お話中心の講座や、参加型のワーク形式など、暮らしに役立つ
テーマを取り揃えております。

★追加講座のご案内です★

“みんなで孤立をなくせ!! 超高齢社会体験ゲーム”
コミュニティコーピング

※コーピング=対処する・課題と向き合う



超高齢社会をアナログゲームで体験して
みませんか?
「コミュニティコーピング」は、社会的孤
立を解決するための大切なヒントに気付
くことができるゲームです♪



こんな方にオススメです!

- 超高齢社会をゲームで体験してみたい
- 今後、起きる事について考えたい
- 参加者と意見を交わしてみたい
- 超高齢社会に向け出来る事を知りたい

お問い合わせ 諏訪市社会福祉協議会 福祉係 TEL 0266-52-2508

介護美容

ハンド・フットトリートメント

■時 間：12月11日(金) 13時00分～15時30分

■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

■対象者：介護に関心がある方・施設職員の方
市内在住の要支援1以上で介護されている方

■講 師：介護美容ケアビューティスト 桑貝 暁 氏

■各 回：定員15名 ■持ち物：タオル2枚

■締 切：開催3日前まで

参加費
500円



アロマオイルを使って手の平からひじ
足の甲からひざ下優しくトリートメント
して癒されましょう♪

※オイルを使用しなくてもできます!!

次回 予告

令和9年1月15日(金) 13:00より
大坂屋薬局コミュニティイベントホールにて
「薬剤師によるおくすり講座&サックスコンサート」
開催いたします。お楽しみに♪



講座のあとは参加者の皆さんで
おしゃべりする時間を作ります。
介護の情報交換などしましょう!!

お申込み・お問合せ：諏訪市社会福祉協議会 電話：0266-52-2508



ステップアップ講座のお知らせ

認知症サポーター養成講座を修了された方や、認知症サポーターの活動に関心のある方を対象に、「認知症サポーター ステップアップ講座」を開催します。

今回の講座では、「認知症の方の世界を理解する」をテーマに、認知症の基礎知識をさらに深めながら認知症の方への対応方法を学びます。「地域で認知症の方が困っていることは何だろう?」「私たちにできることはあるの?」をみなさんで一緒に考えてみましょう!ぜひご参加ください。



- 日時：12月20日(日) 午前10時00分から12時00分
- 場所：いきいき元気館 3階 交流ひろば ■参加費：無料
- 講話：(医)研成会 諏訪湖畔病院 公認心理師 吉澤 文恵 様
- 内容：「認知症を正しく理解し、安心して暮らすために」
- 対象：認知症サポーター養成講座を受講した方、認知症サポーターとして活動したい方、知識をさらに深めたい方。
- 申込：前日までに電話または OR コードからお申し込みください。 申込フォーム



申込・問合：諏訪市キャラバンメイト連絡会(事務局：諏訪市社会福祉協議会)
TEL：52-2508 FAX：57-1231



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9時～午後4時30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
「まいさぽ諏訪市」
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

相談日 第2・4水曜日

●心配ごと相談

「どこに相談したらいいのか」「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)

物品の寄付

〈9/16～10/14〉

ご 芳 名	寄付物品	寄 付 先
小松美保子様	使用済み切手	ボランティア・市民活動センター
湖南地区社会福祉協議会様	米	諏訪市社会福祉協議会
柳川夏子様	オムツ	ボランティア・市民活動センター
諏訪郵便局様	使用済み切手	
いぶき ゆいの家様	清拭布、雑巾	
神澤輝子様	使用済み切手	
岩本福雄様	使用済み切手	
諏訪地区輸送協議会様	食品、使用済み切手	諏訪市社会福祉協議会





花の輪



今月の花: だいちゃん

今年もやります!

七輪のつどいを開催します!

食欲の秋。どうせ食べるのならみんなでおいしく食べたい。そんな思いから生まれた企画です。
おいしいものを焼いて、食べて、笑って、みんな楽しいひとときを過ごしましょう!

どなたでも
大歓迎!!

好きな時間に来て
好きな時間に
帰ってもOK!



日時 11月15日(日) 午前11時00分～午後2時00分

場所 いきいき元気館 近く
※駐車場はいきいき元気館をご利用ください。

持ち物 七輪で焼きたいものと各自調味料をご用意ください

募集中 ●七輪を貸して下さる方 ●火おこしを手伝ってくれる方

主催・問合せ ボランティア・市民活動センター(54-7715)



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: 11月10日(火)午前10時より
11月18日(水)午後 2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

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: 11月29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

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

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いき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: 11月14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1
- 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)

参加者募集

健康長寿のためのストレッチ

(北福島長寿会)

人生100年時代に備えて運動習慣を身につけ、筋力を強化!!最後まで歩ける・転倒防止・運動習慣を身につけて健康長寿を実現しましょう。

- 日時: 11月19日(木)
午後1時30分～3時
- 場所: 北福島区公民館
- 対象: どなたでも
- 問合せ: 近藤(090-1611-9945)

集めています

紙おむつ・パッド

(ボランティア・市民活動センター)
ボランティア・市民活動センターでは在宅で介護をしている方を足しように紙おむつを配布しています。お家で不要となったおむつやパッドを募集します。テープ式・リハビリパンツは問いません。また、開封してあるものでも構いません。余っているものがありません。お譲りください。

- 問合せ: ボランティア・市民活動センター

参加者募集

クリスマスリース作り

(こもりびとの居場所「ふぁにか」)

クリスマスに向けて、オリジナルリースを作ってみませんか。世界に一つだけの素敵なリースと一緒に作りましょう。

- 日時: 11月23日(月)
午後1時30分～3時30分
- 場所: 湯小路いきいき元気館 会議室1
- 対象: 普段おうちで引きこもり生活をされている18歳以上の方とそのご家族
- 講師: 農園やまだのお尚
山田佳子さん
- 参加者: 500円
- 持ち物: 新聞紙、はさみ、飲み物
- 定員: 10人
- 締切: 11月15日(日)
- 問合せ: 平林(090-7638-4283)

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: suwawc@suwacity-shakyo.or.jp