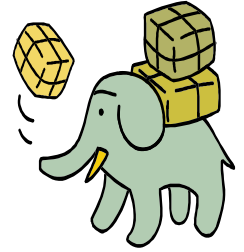


# ボランティアだより



だい 第 72 号 こう

H30・6月発行 がつはっこう

## だい 第 11 回 かい わ 輪 になろう ちゅう 中 央 市 民 の つ ど い



5月20日（日）、輪になろう中央市民のつどい  
が開催されました。当日は約1,500名の方々に  
参加いただき、大盛況のうちに幕を閉じました。

輪になろう中央市民のつどいは・・・

- 地域のみなさんが誰でも参加できる！
- リユースカップ使用で地球にやさしい♪
- 出店（展）・ステージ発表は  
中央市の方・中央市で働いている方が中心！
- 中央市在住の学生の方にご協力いただいています！
- 毎年5月の第3日曜日に開催！

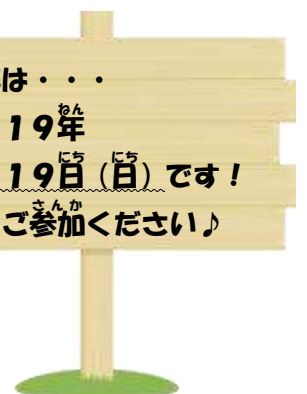


来年は・・・

2019年

5月19日（日）です！

ぜひご参加ください♪



# いきいき百歳体操



いきいき百歳体操は、住民主体で全国に広まっている体操です。中央市では現在、6グループが百歳体操を始めています。

百歳体操を始めると、初回・3カ月・6カ月・12カ月（12カ月以降は6カ月ごと実施）と体力測定を行います。すでに3カ月のグループで体力測定を実施しましたので、みなさんの感想を少し紹介します。

- ・体にも精神的にもいいと感じている。
- ・歩行能力が上がり、うれしい。

など、体力や筋力がついてきていることを実感している方が多数いました。また、「みんなで集まって体操することが楽しい」といった声もあり、集いの場としても大変好評です。

みなさんも百歳体操を始めてみませんか？



オリジナルの個人ノートを作っているグループもあります！

いきいき百歳体操は、下記の3つの条件が揃えばどなたでも始めることができます。

1. 週1回以上、3ヵ月以上継続すること。
2. 参加者を5名以上集めること。（連絡係を3人以上決めること。）
3. 実施する場所を確保し、テレビ、DVDデッキ、血圧計、イスを準備すること。（場所は公民館や個人宅など自由です。）

## お助け隊田富 活動報告会

昨年6月に発足した『お助け隊田富』は、4月23日（月）に平成29年度の活動報告会を実施しました。32名の隊員のみなさんに参加していただき、活動報告のほか、今後の活動についてなどを話し合い、有意義な会議となりました。

また、活動は健康増進や仲間づくり、生きがいつくりを目的に、みんなで和気あいあいと楽しく作業しています。



昨年度の活動は13件で、草取り作業が主な依頼内容でしたが、その他の困りごとにも対応しますので、関心のある方、まずはお問い合わせください！  
現在、一緒に作業をしてくださる隊員の方も募集中です。

中央市社会福祉協議会 田富支所 TEL 055-273-7300

## しるくトピックス★

☆シルクの聖サービス&まゆっこ広場のぞいてみよう☆



☆ 迫力ある吹奏楽の演奏を間近で体感！（モモピヨ隊）  
5月8日（火）かわいらしいピンク色のポロシャツで合わせた「モモピヨ隊」のみなさんが来てくれました。トランペット、サクソ、パーカッションなど10名による演奏は大迫力でした。モモピヨ隊の隊長大八木さんは、「中央市内のイベントや小学校のスクールボランティアとして、給食の時間に演奏するなど幅広く活動しています。呼んでいただければ、どこでも伺います！」と元気に話してくれました。

# 健康まなびや ~7月の予定~

## ●レク教室●

- ・日 時 7月4日(水)  
午後2時~3時30分
- ・持ち物 上履き
- ・定 員 30名
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール1

## ●体操教室●

- ・日 時 7月11日(水)  
午後2時~3時30分
- ・持ち物 上履き
- ・定 員 30名
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール1



## ●健康太極拳教室●

- ・日 時 7月18日(水)  
午後2時~3時30分
- ・持ち物 上履き
- ・定 員 30名
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール1



## ●歌声教室●

- ・日 時 7月25日(水)  
午後2時~3時30分
- ・持ち物 なし
- ・定 員 30名
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-2・3



## ●健康まなびやとは…

中央市在住の65歳以上の方を対象として行う  
介護予防事業です。交通手段のない方は、送迎があります。

健康まなびや・脳若返り教室ともに  
申込み開始：6月8日(金)  
申込み締切：6月29日(金)です。  
定員になり次第受付終了となります。

## 脳若返り教室

知っているはずの人や、物の名前が出てこなくなったりすることはありませんか？誰でも年を重ねることに、認知機能が衰えていきます。

「脳若返り教室」に参加し、iPadを使って楽しく脳を鍛えましょう！

- ・日 時 7月17日(火) 午前10時~11時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- ・定 員 20名
- ・対象者 中央市在住の65歳以上の方
- ・参加費 無料



## ボランティア団体のご紹介&会員募集

こんにちは。傾聴ボランティア ダンボの会 です。



傾聴ボランティア養成講座を受講した有志が集まり、中央市内の福祉施設を定期訪問し、利用者の話し相手や相談相手となる傾聴活動を行っております。傾聴活動の大きな特徴は、話しを聴いて差し上げる相手の方にとってメリットがあるだけでなく、傾聴ボランティア活動をするボランティア自身も大きな喜びの場となっているという事です。様々な方のお話を聴かせていただくことによって、これまで知らなかった事を教えていただくと同時に、他者のために役に立っているという有用感と社会貢献の充実感を得ることのできるボランティア活動です。

- 中央市内福祉施設訪問 ●中央市社協主催のボランティア交流会
- 他団体との交流 ●会員同士の交流 などの活動を行っています！



現在、傾聴ボランティア ダンボの会では、男女問わず会員を募集しております。私たちと一緒に活動しませんか？ また、私たちの活動内容をみなさんに知っていただくためにパンフレットを作成しました。入会についてや、パンフレットをご希望の方は、ぜひお問い合わせください。(ダンボの会 会長 近藤壽夫)

●問合せ 中央市社会福祉協議会 TEL 055-274-0294

ひとりく こうれいしゃちゅうしょくかい  
一人暮らし高齢者昼食会

75歳以上の一人暮らし高齢者に対し、食事サービスを提供することにより、ふれあいの場をつくり、生きがいづくりや閉じこもりの防止を目的として実施しています。

- ・実施日 玉穂、田富、豊富地区でそれぞれ月1回実施しています。
- ・対象者 中央市在住の75歳以上の方（※住居敷地内に親族のいない方）、介護認定非該当の方、自分で会場まで来ることが出来る方、その他社協会長が認めた方
- ・参加費 1回につき200円
- ・申込み 地区民生委員を通し、社会福祉協議会まで申請してください。



※社協では、「ボランティア移動・おでかけサービス」を行っています。自分で会場まで来ることが難しい方は、社協までお問い合わせください。

ちゅうおうししゃかいふくしきょうぎかい しょういんほしゅう  
中央市社会福祉協議会 職員募集

【臨時常勤職員】

- ①デイサービスセンター介護員  
(未経験者可、経験者、有資格者大歓迎！)
  - ②デイサービス看護師 (パート可)
  - ③事務職員 (地域支援員)
- ・勤務時間 午前8時15分～午後5時
  - ・勤務先 シルクの里デイサービスセンター
  - ・待遇 当法人規定による
  - ・締切り 6月22日(金)



※3カ月の試用期間あり。  
・問合せ 中央市社会福祉協議会 総務課

げんこうほしゅう し  
しわふみ原稿募集のお知らせ

中央市ことぶきクラブ連合会では、高齢者の生きがいづくりの一環として、文芸誌を発行しています。平成30年度の発行に向け、日頃の生活、ことぶきクラブの活動、趣味、旅行など、紹介していただけるよう、中央市在住の高齢者の方々のご投稿を心よりお待ちしております。

・内容

- 短歌…5首以内
- 俳句、川柳…5句以内
- 詩、漢詩…5編以内



エッセイ、小説…400字詰め原稿用紙10枚以内

※原稿には地区名、氏名、電話番号の記載をお願いします。

- ・募集期間 6月1日(金)～10月31日(水)
- ・提出先 中央市ことぶきクラブ連合会事務局  
(中央市社会福祉協議会内)

けっこんそうだんじょ がつ そうだんび  
結婚相談所 6月の相談日



相談日	時間
6月9日(土)	午前10時～午後3時
6月20日(水)	午後6時～8時
6月23日(土)	午前10時～午後3時

・問合せ 中央市社会福祉協議会 (結婚相談所)

せいねんこうけんそうだん  
成年後見相談

- ・相談日 6月19日(火) 午後1時～3時
  - ・場所 玉穂総合会館
  - ・利用料 無料
  - ・問合せ 中央市社会福祉協議会
- ※要予約 055-274-0294



各種事業の申し込み・問い合わせの連絡先は下記のとおりです。↓

発行・編集	中央市社会福祉協議会
住所	中央市下河東620
電話	055-274-0294
F A X	055-274-0319
メール	<a href="mailto:borasen@chuo-shakyo.or.jp">borasen@chuo-shakyo.or.jp</a>



この広報紙は赤い羽根共同募金により発行されています。