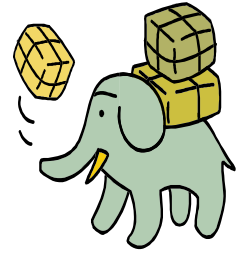


# ボランティアだより



だい 73 号

H30・8月発行

## かいごよほう ようせいこうざ 介護予防ボランティア養成講座が始まります

今年度も社協では、住民相互の助けあいや、ボランティア自身の生きがい・健康づくり及び地域参加などの推進を目的として、介護予防ボランティア養成講座を実施します。

高齢者だけではなく、みなさんが住み慣れた地域で安心・安全に暮らすためには、「地域での支えあい、助けあい」が必要になります。自分のため、家族のため、地域の方のために介護予防について一緒に考えてみませんか？

◇日時 8月30日(木)、9月6日(木)、13日(木)、27日(木)、10月4日(木)  
午後1時30分～3時30分

◇場所 玉穂総合会館

◇参加費 無料

◇対象者 中央市在住の方(定員20名)

- ・介護予防について知りたい方
- ・自分や家族のために介護の知識を学びたい方
- ・ボランティア活動をしてみたい方



日時	内容	講師
8/30(木) 13:30~15:30 多目的室1-5	介護の豆知識を学ぼう 知っている则便利な介護基礎知識	堀内 久子 氏 学校法人 伊藤学園 優和福祉専門学校
9/6(木) 13:30~15:30 多目的室2-3	認知症の理解について 認知症の方との関わり方	菅沼 真由美 氏 山梨大学大学院医学工学総合研究部 健康・生活支援看護学講座
9/13(木) 13:30~15:30 多目的室1-5	健康体操 ～認知症予防体操・転倒防止体操～	武井 直哉 氏 医療法人 立史会 介護老人保健施設 ノイエス 理学療法士
9/27(木) 13:30~15:30 多目的室1-5	地域に集う場(サロン) いきいき百歳体操を始めてみよう	久保 好正 氏 株式会社 斬新社 代表取締役 作業療法士、建築士 山梨県密着アドバイザー
10/4(木) 13:30~15:30 多目的室1-5	中央市の高齢者を知ろう	長沼 なつみ 氏 中央市地域包括支援センター

# 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。ご近所、お友達同士で気軽に始めることができます。中央市では現在、8グループが実施しており、仲間づくりや筋力アップ、サロン活動に取り入れるためなど、様々なきっかけで始めています。

また、下記の通り、いきいき百歳体操体験説明会を実施します。実際に百歳体操を体験して、みなさんも自分たちに合った形で始めてみましょう！

## 体験説明会

- **日時** 9月27日(木) 午後1時30分～3時30分
- **場所** 玉穂総合会館 多目的室1-5
- **参加費** 無料
- **講師** 株式会社 斬新社 代表取締役 久保田 好正 氏  
(作業療法士、建築士、山梨県密着アドバイザー)
- **申込み** 中央市社会福祉協議会



## 災害ボランティアセンター運営協力員養成講座

全国各地で大規模災害が起きており、災害ボランティアセンターについて耳にする機会が増えたと思います。そこで、みなさんの災害・防災意識を高めいただくために、災害ボランティアセンター運営協力員養成講座を開催します。また、3日目には災害ボランティアセンター設置予定地である、玉穂生涯学習館で実際に訓練を行います。しっかり学び、災害から自分、家族、地域を守りましょう。

- **日時** ①9月11日(火) 午後7時～9時  
「災害とは」  
②9月12日(水) 午後7時～9時  
「災害ボランティアとは」  
「災害ボランティアセンターとは」  
③9月15日(土) 午前9時～午後1時  
「災害ボランティアセンター設置運営訓練」

- **場所** ①・②は玉穂総合会館、③は玉穂生涯学習館
- **参加費** 無料
- **対象者** 中央市在住の方、中央市内にお勤めの方
- **講師** NPO法人 災害・防災ボランティア未来会 山下 博史 氏
- **締切り** 9月3日(月) まで
- **申込み** 中央市社会福祉協議会

15日は**水害想定**の訓練を予定しています。実際に活動ができる服装でご参加ください。また、**昼食**はこちらで非常食の準備があります。



## 健康まなびや ～9月の予定～

### ●健康麻雀教室 全4回●

- 日時 9月4日(火)・9月5日(水)  
9月11日(火)・9月12日(水)  
午後2時～3時30分
- 定員 20名
- 場所 玉穂総合会館 多目的室2-3

### ●ゆる体操教室●

- 日時 9月26日(水)  
午後2時～3時30分
- 定員 30名
- 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル  
フェイスタオル、上履き
- 場所 玉穂総合会館 多目的ホール1



### ●白彊術教室●

- 日時 9月19日(水)  
午後2時～3時30分
- 定員 30名
- 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル  
フェイスタオル、上履き
- 場所 玉穂総合会館 多目的ホール1



### ●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。  
(定員になり次第終了)

健康まなびや・脳若返り教室ともに  
申込み開始：8月8日(水)  
申込み締切：8月31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？誰でも年を重ねるごとに、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 9月18日(火) 午前10時30分～11時30分
- 対象者 中央市在住の65歳以上の方
- 場所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- 参加費 無料



## しるくトピックス★

### ☆シルクの星サービス&まゆっこ広場をのぞいてみよう☆

#### ☆一体感のある美しいハーモニー (中央市シニアコーラス部)

7月11日(水)総勢18名の部員の方が来所され、女性は鮮やかなピンクのブラウス、男性は白Yシャツに蝶ネクタイと衣装を合わせ、歌謡曲の「いつでも夢を」や、唱歌の「荒城の月」他10曲の歌を披露され、美しいハーモニーを聴かせてくれました。

シニアコーラス部は、月3回練習日を設けており、中央市の施設に訪問されたり、県シニアコーラス大会に出るなど、精力的に活動されています。コーラスは、歌を歌うことで元氣になり、健康の維持にも繋がるようで、みなさん笑顔で生き生きとされていました。



ぎえんきんほしゅう  
～義援金募集のお知らせ～

- 6月18日に発生した「平成30年大阪府北部地震義援金」
- 6月29日に発生した「平成30年米原市竜巻災害義援金」
- 7月に発生した「平成30年7月豪雨災害義援金」

各地において、人的被害をはじめ、家屋の倒壊等甚大な被害が発生しました。

被災された方々を支援することを目的に義援金の募集を実施しています。ご協力よろしくお願ひします。

受付：中央市社会福祉協議会各支所 問合せ：山梨県共同募金会中央市支会（055-274-0294）

募集期間

9月28日(金)まで



けんせいしゅつちようこうざ あんない  
県政出張講座のご案内

中央市ことぶきマスター連絡協議会主催で、県政出張講座を開催いたします。地震発生時の対応や家庭での備え、中央市の水害について学んでみませんか？興味のある方はぜひご参加ください。

- ・日時 8月9日(木) 午後1時30分～2時30分
- ・場所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- ・議題 「防災の心構え」
- ・講師 山梨県中北地域県民センター 総務課県民課長 古屋 正史氏
- ・参加費 無料
- ・申込み 中央市ことぶきマスター連絡協議会事務局 (中央市社会福祉協議会内) 8月7日(火)まで

ゆうきゅうひん ほしゅう  
遊休品を募集します！

11月3日(土)に実施される中央市ふるさとまつりの共同募金コーナーでバザーを行います。遊休品がありましたら、ご協力をお願いします。売り上げは、全額山梨県共同募金会中央支会へ募金します。

- ・募集期間 8月1日(水)～10月26日(金)
- ・受付場所 中央市社会福祉協議会各支所

けっこんそうだんじょ がつ そうだんび  
結婚相談所 8月の相談日

相談日	時間
8月15日(水)	午後 6時～ 8時
8月25日(土)	午前10時～午後3時

- ・場所 玉穂総合会館
- ・問合せ 中央市社会福祉協議会 (結婚相談所)

がくしゅうしえん つく ほしゅう  
学習支援カレー作りボランティア募集

中央市内のひとり親家庭の子どもを対象とした学習支援を毎週木曜日に行い、子どもたちの学習時間終了後、カレーライスを提供しています。子どもたちに美味しいカレーライスを作りませんか？

- ・活動日時 毎週木曜日(お休みの時もあります) 午後1時30分～
- ・場所 玉穂総合会館 調理室
- ・申込み 中央市社会福祉協議会



◆カレー作りで使用している食材は、野菜作り生きがいグループ「畑楽人」のメンバーが育てています！！

せいねんこうけんそうだん  
成年後見相談

- ・相談日 8月21日(火) 午後1時～3時
- ・場所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料

※要予約 (055-274-0294 社協まで)

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  
FAX 055-274-0319  
メール borasen@chuo-shakyo.or.jp

