

参加してみませんか？

健康まなびや ~5月の予定~

- メイクアップ教室●
- 日時 5月11日(水) 午後2時~午後3時30分
  - 定員 30名
  - 場所 玉穂総合会館 多目的室1-5

- 自彊術教室●
- 日時 5月18日(水) 午後2時~午後4時
  - 持ち物 バスタオルまたはヨガマット
  - 定員 30名
  - 場所 玉穂総合会館ホール

※自彊術とは、31の動作の全身運動です。心身の調和や健康の維持増進に繋がる体操です。

ものづくり教室

●エコクラフトでバッグづくり●

- 日時 5月10日(火)・24日(火)
- 参加費 2,000円
- 持ち物 洗濯ばさみ(10個)、ボンド、はさみ
- 定員 20名
- 場所 玉穂総合会館 多目的室1-5

※見本は玉穂総合会館にあります。

ぜひ、ご覧ください。

健康まなびや

- 対象：中央市在住の65歳以上の方
- 申込み：実施する月の、前の月から申し込み可能です。(例)5月の講座は4月1日から可能
- ※交通手段のない方は、送迎があります。
- ※申し込み、問い合わせは社会福祉協議会までご連絡ください。



結婚相談所 4月の相談日

相談日	時間
4月9日(土)	午前10時~午後3時
4月20日(水)	午後6時~午後8時
4月23日(土)	午前10時~午後3時

問い合わせ  
中央市社会福祉協議会(結婚相談所)

今年度から...

心配ごと相談所が変わります

今まで、毎月第2金曜日の午後に民生委員・児童委員の方が相談員となり市民のみなさんの心配ごとの相談を行って来ました。

平成28年度からは、社会福祉協議会の業務時間帯にいつでも、職員が相談に対応することとなりました。玉穂本所だけではなく田富・豊富の支所でも相談に応じますのでどうぞご利用ください。

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](mailto:borasen@chuo-shakyo.or.jp)  
ホームページ <http://chuo-shakyo.or.jp/>

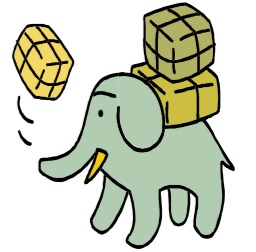
編集後記

3月13日に中央市福祉講演会がありました。テーマは「人生が幸せになる食メソッド カロリーのウソ、ホント」。カロリーや、栄養バランスについての内容でしたが、カロリー摂取量は今の方が戦後よりも低い程だそうです。では、なぜ肥満の声を聞くのでしょうか。それは、「脂質」を多く摂っているから。脂質は、私の大好きな乳製品に多く含まれます。炭水化物を代表するお米は、新陳代謝を上げるために、抜くのではなく、しっかり3食摂取する方がいいそうです。我慢はストレスになるので楽しく食事をして、バランス良く、よく噛みましょう。お話を頂いたスレンダーな講師のように、あの体型を目指したいです。

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。

ボランティアだより

第59号 H28・4月発行



善行表彰おめでとございます



2月21日(日)玉穂総合会館において、市制施行10周年記念式典が行われました。永年にわたるボランティア活動と、地域社会に多大な貢献をされた功績により、次の9団体が善行表彰されました。

おめでとうございます。

- ◇ ボランティアグループ「ひよこの会」
- ◇ 朗読ボランティアグループ「みすず会」
- ◇ 手話サークル「穂の会」
- ◇ 玉穂ボランティア「ひまわりの会」
- ◇ 玉穂ボランティア「はづき会」
- ◇ 田富ボランティア「てんとう虫会」
- ◇ 玉穂ボランティア「塩の会」
- ◇ 手話サークル「いずみ会」
- ◇ 豊富ボランティアの会

順不同

参加してみませんか？

第9回輪になろう中央市民のつどい

日時 5月15日(日) 午前10時~午後3時  
場所 玉穂総合会館

みんなで あそびにきてねっ!

詳しくは、来月チラシを配布します。

募集中 第9回輪になろう中央市民のつどい出店(展)&学生ボランティア募集!

輪になろう中央市民のつどいにおける出店(展)とは、会場に設けられたテント、会場内のスペースを使って、食品販売、物品販売、展示やPR、模擬店を行うことです。

詳しくはホームページまたは、社会福祉協議会までお問い合わせください。

- 応募資格 ・中央市在住の方 ・中央市内に事務所(事務局)がある団体・個人
- 募集内容 ①食のコーナー ②展示コーナー ③販売コーナー ④体験コーナー ⑤学生ボランティア(対象は市内在学中の小・中学生です。)

○申し込み 4月15日(金)までに申し込みをお願いします。実行委員会審査の上、出店(展)の可否を判断します。また、政治活動、宗教活動または不当な営利活動を目的とする団体等・公の秩序または善良な風俗に反する団体等は出店(展)できませんのでご了承ください。



平成27年度中央市・昭和町手話奉仕員養成講座、閉講式！

2月19日(金)、中央市・昭和町手話奉仕員養成講座は閉講式を迎え、全40回の課程を終了しました。

手話奉仕員養成講座は、聴覚障がい者の生活に関連する福祉制度等についての理解と認識を深め、手話で日常会話を行うのに必要な手話語彙及び手話表現技術を習得することを目的として開催しています。

今年度の養成講座には定員30名の方にお申し込みいただきました。その中で、18名の方に修了証書(出席率7割以上の方)をお渡しすることができ、そのうち6名の方が皆勤賞でした。

手話は聴覚に障がいを持つ方にとって、大切なコミュニケーションのひとつです。手話の大切さ、楽しさを学び、手話に関心をもっていただくことで、地域に暮らす聴覚障がい者との交流や支援が生まれていきます。受講されたみなさん！今後手話サークル活動や市、社協事業等にご協力いただけますようお願いいたします。



募集中

平成28年度中央市・昭和町手話奉仕員養成講座

- ・日時：平成28年5月6日(金)～平成29年2月17日(金)全40回予定
- ・場所：玉穂総合会館 多目的室1-4
- ・受講料：無料(テキストを持っていない方は、テキスト代3,240円税込)
- ・テキスト：厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラム「手話を学ぼう 手話で話そう」
- ・対象者：中央市、昭和町に在住及び在勤・在学の方(高校生以上)
- ・申込み：4月22日(金)まで ※定員30名になり次第締め切りとなります。



ボランティア保険について

ボランティア保険の更新は済んでいますか？ボランティア活動中の事故に備え加入をお願いします。現在、中央市社会福祉協議会では、以下の4つのボランティアに関する保険を受け付けています。ボランティア保険の補償期間は、平成28年4月1日～平成29年3月31日までの1年間です。

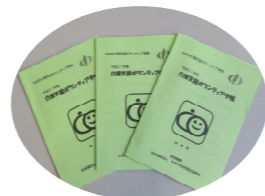
- ・ボランティア活動保険…ボランティア活動中にケガをした方を補償する保険です。
  - ・ボランティア行事用保険…ボランティアに関する行事に参加される方を補償する保険です。
  - ・福祉サービス総合補償…在宅福祉、地域福祉サービスにおける様々な事故に対する保険です。
  - ・送迎サービス補償…移送・送迎サービスにおいて、利用者の送迎中の傷害事故に対し補償する保険です。
- ※詳しくは社会福祉協議会または、[ふくしの保険](#) [検索](#)

介護支援ボランティア手帳 ～ポイントに換える申請について～

介護支援ボランティア事業の評価ポイントの活用申請の受付が始まります。申請期間：平成28年4月1日(金)～4月28日(木)

翌年度には繰越してできませんので、期間内に社会福祉協議会へ申請してください。

- 申請に必要な持ち物
  - ・ボランティア手帳
  - ・印鑑
  - ・振込依頼先口座がわかるもの(交付金に換える場合)



介護保険料の未納・滞納がある場合、お支払いできないこともありますのでご確認をお願いします。また、新年度の介護支援ボランティアの手続きもできます。登録申請については随時受付しております。中央市に在住の65歳以上の方なら誰でも登録ができますので、自身の健康増進、介護予防、生きがいづくりに繋がるよう活動してみませんか。

ボランティアでんとう虫会 パンパスグラス刈込み作業

3月3日(木) 昭和バイパス通り沿いのパンパスグラスの刈込み作業を4時間半かけて行いました。パンパスグラスはイネ科の多年草で、3メートル位の高さまで成長します。約380メートルに渡って、42株を管理しています。会員の方からは「作業が大変だからこそ、会員同士みんなで声を掛け合って協力することができ、気持ちの良い汗を流すことが出来ました。」との声をいただきました。お疲れ様でした。



しるくトピックス

☆シルクの里テイサービス&まゆっこ広場をのぞいてみよう☆

2月8日(月) 田富で活動している「うたごえバラの会」の方々が来てくれました。活気ある歌声に、利用者の方みなさんも歌声が弾みます。途中から、利用者の方も一緒に前に出て懐かしのメロディをみなさんで紡ぎました。素敵な歌声をありがとうございました。



自分自身のため、地域で何かを始める一歩を養成します

1月14日(木)、21日(木)、28日(木)に「こころの健康ボランティア養成講座」を実施しました。1日目は、山梨大学の精神神経医学講座助教 大槻 正孝 氏を迎え精神医学から、統合失調症、うつ病、認知症について学び、2日目は、中央市健康推進課保健師 齊藤 和子 氏より、「心の健康から見た地域の様子」、障がい者相談支援センター「穂のか」専門員 雨宮 東一 氏より、「障がい福祉サービス・制度の理解」、3日目は、中央市地域活動支援センター「ちゅうおう」施設長 加藤 朝香 氏より、「心の健康のために自分でできること」、「精神障がい者の支援におけるボランティアの協働について」、また昨年この講座を受け、その後「ちゅうおう」で、活動しているボランティアの村山 富子 氏よりお話をいただきました。

「ちゅうおう」のメンバーとの茶話会もあり、楽しく会話し、ゲームを通してふれあいながら、理解を深めることができました。受講者は自分自身のため、自分の周りに心の病んでいる方がいるため、地域のボランティア活動に活かしたいなど、熱心な思いで受講されました。

みなさんからのアンケートより

- ☆ 福祉関係のことは全くわからなかったですが、今回参加して中央市の社会福祉の内容が少しわかりました。またこのような講座に参加したいです。
- ☆ 最初は、ボランティアは無理かなと思いましたが、お話してみると、私にも何かできるかなと少しずつ思えるようになってきました。
- ☆ メンバーさんとの交流ができて、少し理解できたような気がします。
- ☆ 村山さんから具体的に話を聞くことができてよかった。



※ 中央市地域活動支援センター「ちゅうおう」では、ホッとできる場所、気軽に集える場所づくりの提供をしています。これからも一緒に活動していただけるボランティアを募集しています！