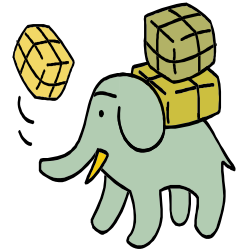


ボランティアだより



だい 70 号

H30・2月発行

やまなしけん がつ かつどうすいしんげっかん
山梨県では2月はボランティア・NPO活動推進月間です。

ボランティア活動に対して、県民一人ひとりの理解を深めるきっかけとして、県下でたくさんの行事が行われます。中央市社会福祉協議会各支所では、ボランティアボードが設置してあり、楽しいイベントや誰でも気軽にできるボランティアなど、さまざまな情報が掲示されています。寒い季節ですが、みなさんで集まって心から温まりませんか。

さいがい うんえいきょうりょくいんようせいこうざ 災害ボランティアセンター運営協力員養成講座

ぜんこくかくち だい き ほ さいがい 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・防災意識を高めていただくために、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。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 ① 2月21日(水) 午後7時～9時
「災害とは」「東日本大震災を体験して」
- ② 2月22日(木) 午後7時～9時
「災害ボランティアとは」
- ③ 2月24日(土) 午前9時～午後4時
「災害ボランティアセンターとは」
「災害ボランティアセンター設置運営訓練」

- 場 所 たまほそうごうかいかん
玉穂総合会館
- 参加費 まりよう
無料
- 対象者 ちゅうおうし ざいじゅう かた ちゅうおうし ない つと かた
中央市在住の方、中央市内にお勤めの方
- 講師 NPO法人 さいがい ほうさい ほうさい みらいかい やました ひろし 氏
東日本大震災体験者 国分 哲哉 氏(宮城県)
- 申込み がつ にち すい
2月14日(水)まで
- 問合せ ちゅうおうししゃかいふくしきょうぎかい
中央市社会福祉協議会

24日は実際に訓練がありますので、動きやすい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。



だい 11 かい ちゅうおうし ボランティア交流会～ボランティアの輪をつなげましょう～

- ◆ 日 時：2月10日(土) 午後1時～4時(受付12時30分～)
- ◆ 場 所：たまほそうごうかいかん
玉穂総合会館
- ◆ 申込み：2月2日(金)までにお申し込みください。当日参加も可能です！

ひゃくさいたいそう はじ いきいき「百歳体操」始めてみませんか？

昨年、12月18日（月）玉穂総合会館で、いきいき「百歳体操」体験説明会を実施しました。当日は、201名の方々にご参加いただきました。

百歳体操は週1～2回継続して行うことで、年齢に関係なく、誰もが無理なく身体を鍛えられます。体験説明会に参加されなかった方も始めることができます！体力づくりや、地域の集まりを作るきっかけ等に百歳体操を始めてみませんか？



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

1. 週1回以上、3ヶ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。)

- * 年齢制限はありませんが、持病のある方はかかりつけ医に体操を行っても良いか一度相談してください。
- * 申込みをしていただいたグループには初回実施日にスタッフが体力測定を行います。

申込み・問合せ

中央市地域包括支援センター TEL 274-8558
中央市社会福祉協議会 TEL 274-0294



サロン紹介 リバー第3 シニアクラブ

1月19日（金）、リバーサイド第3自治会の公民館において、「リバー第3シニアクラブ」の懇親会が行われました。懇親会は年4回、全6サークルが合同で行い、それぞれの活動発表の場にもなっているそうです。

この日はミニコンサートが開催され、素晴らしい歌声と迫力のあるバンド演奏が会場に響き渡りました。また、コンサートの後には、百歳体操の説明会が実施されました。説明会には28名の方が参加され、今後の活動のためにと熱心な様子で講師の方の話聞いていました。



参加してみませんか？

ちゅうおうしふくしこうえんかい 中央市福祉講演会

今回は「ライフデザイン」をテーマに開催します。みなさんぜひご参加ください！

- ◆日時 3月17日（土）午後1時30分～4時（受付：午後1時～）
- ◆講師 社会保険労務士小林和美事務所 代表 小林和美氏（社会保険労務士）
- ◆場所 中央市立玉穂生涯学習館（中央市下河東1-1）
- ◆申込み・問合せ 3月12日（月）までに中央市社会福祉協議会までお申し込みください。



平昌オリンピックですが、韓国では1988年のソウル以来2度目の開催となります（深）

健康まなびや ~3月の予定~

●バレエエクササイズ●

- ・日 時 3月7日(水) 午後2時~3時30分
- ・定 員 30名
- ・持ち物 ヨガマット、上履き
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール
- ・締切り 2月28日(水)

●交通安全教室●

- ・日 時 3月14日(水) 午後2時~3時30分
- ・定 員 30名
- ・持ち物 上履き
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール
- ・締切り 2月28日(水)



●歌声教室●

- ・日 時 3月20日(火) 午後2時~3時30分
- ・定 員 30名
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-2・1-3
- ・締切り 2月28日(水)



●レク教室●

- ・日 時 3月28日(水) 午後2時~3時30分
- ・定 員 30名
- ・持ち物 上履き
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール
- ・締切り 2月28日(水)



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。

申し込みは2月1日(木)より開始します!

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 3月28日(水) 午後2時~3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
- ・締切り 2月28日(水)



ボランティア移動・お出かけサービス協力員養成講座報告



12月20日(水)に「ボランティア移動・お出かけサービス協力員養成講座」を実施しました。講師に社会福祉法人三富福祉会サポートセンターハロハロ二番館理事の斎藤実氏を迎え、「地域支え合い型移動サービスの運転手向け講習」について学びました。

受講者のみなさんは、自分自身のため、また地域のため、自分にもできることがあれば何かしてみたいなど、熱心な思いで受講されていました。



第13回フードドライブご協力ありがとうございました



11月27日(月)~12月12日(火)に実施された第13回フードドライブでは、県全体で約12トンの食品が集まりました。それらは、山梨県内の食べ物が必要としている方のもとへと送られ、年越しのお役に立つことが出来ました。中央市では、**120.5**キロの食品が集まりました。みなさん、ご協力ありがとうございました。



冬の“かくれ脱水”予防のため、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂りましょう(喜)

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】デイサービス介護員

- ・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 当法人規程による

【パート職員】大型バス運転手

社協所有の大型バスを運転します。

- ・勤務 月11回程度
- ・待遇 当法人規程による
- ・年齢 65歳まで

- ・問合せ 中央市社会福祉協議会 総務課
2月28日(水)までに履歴書を添えてお申し込みください。

しみんこうけんにん せいかつしえんいんようせいこうざ
市民後見人・生活支援員養成講座

安心して地域での生活を支えることを目的とし開催します。

- ・日 時 2月20日(火)、27日(火)、3月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
6日間とも午後2時～4時
- ・場 所 玉穂総合会館
- ・定 員 20名
- ・問合せ 中央市社会福祉協議会
※詳しくは、組回覧のチラシをご覧ください。

けっこんそうだんじょ がつ そうだんび
結婚相談所2月の相談日

相談日	時 間
2月 10日(土)	午前10時～午後3時
2月 21日(水)	午後 6時～8時
2月 24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 2月20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



おとな わ たいけん
大人のための和の体験
～きっと見つかる 新しい出会い～

共通の趣味を持ちたい、話し相手が見つかりたい、もう一度恋がしたい! そんな独身男女に出会いの場を提供いたします。お気軽にご参加ください。

- ・日 時 3月18日(日)
午前11時～午後2時
- ・場 所 身延町 なかとみ和紙の里
(南巨摩郡身延町西嶋345)
- ・内 容 灯り漉き体験
ゆばなどの地元料理を楽しむ
- ・参加費 男性5,000円 女性3,000円
- ・対 象 県内在住の50歳～65歳までの独身男女(定員各7名)
- ・締切り 2月28日(水)
- ・問合せ 中央市社会福祉協議会

ちゅうおうしけっこんそうだんじょこんかつ
中央市結婚相談所婚活パーティー

いちごいちえ
「毎一会」

いちご狩りで春の出会いを見つけませんか?

- ・日 時 3月17日(土)
午後1時～4時
- ・場 所 玉穂総合会館(中央市下河東620)
グルメいちご館前田(中央市成島1437)
- ・参加費 男性3,000円 女性500円
(ただし、女性同士の友人と参加の場合無料)
- ・対象者 県内在住の25歳～45歳までの独身男女(定員各10名)
- ・締切り 2月28日(水)
- ・問合せ 中央市社会福祉協議会(結婚相談所)

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。↓

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	borasen@chuo-shakyo.or.jp	
ホームページ	http://chuo-shakyo.or.jp/	

