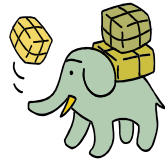


# ボランティアだより

第 99 号 令和4年・12月発行



## 「地域の集いの場」きっかけ講座

地域サロンに興味のある方、既にサロンに参加している方も改めて地域の集いの場の効果を再確認できる講座となっております。是非ご参加ください。

場所：玉穂総合会館 多目的室1-5 定員：20名

1 1月13日（金）午後1時30分～3時

内容 「地域のサロンって何？」～地域サロンに期待される効果とは～  
講師 NPO 法人地域ささえあい虹の会 代表 塚田 好子 氏



2 1月17日（火）午後1時30分～3時

内容 「いきいき百歳体操について学んでみよう」  
講師 株式会社 斬新社 代表取締役 久保田 好正 氏



3 1月24日（火）午後1時30分～3時

内容 「市内サロンの活動を知ってみよう！」  
「よっちゃばれサロン助成金事業説明」  
講師 市内サロン実践者より



市内の小中学校において、盲導犬ユーザー（視覚障がい）、聴覚障がい、肢体障がいのある方による福祉講話や車イス体験を行っています。

福祉講話は、障がいのある方への理解を深めるとともに、盲導犬や手話の普及啓発にも繋がります。

また、車イス体験では実際に生活する環境の中に、障がい物や段差など、多くの支援が必要なことに気づき、助け合いの大切さについて考えてもらうことができました。

## ふくし教育



## 令和5年度よっちゃばれサロン助成金事業

より良い地域づくりに向けた、住民活動を支援するため、市内で活動する団体、これから活動を始めようとする団体の活動費の一部を助成します。

### 助成金申請期間

令和5年1月12日（木）

～令和5年2月16日（木）（厳守）

### 対象団体

- ・団体の会員数が5人以上であり、会員すべてが中央市内在住であること。
- ・毎月1回、1時間以上の活動を行えること。  
（困難な場合は月を問わず年間12回以上活動を予定している）
- ・活動の実績や記録ができ、代表者を必ず3名選出できること。

### 助成金の内訳

- ・会員 5～10人 10,000円 上限
- ・会員 11～15人 20,000円 上限
- ・会員 16人以上～ 30,000円 上限

※団体名義の指定口座へ入金。年度によって金額に変更があります。

### 助成金の使途

お茶菓子代、工作などの材料費、チラシ作成費や活動時のケガに対する保険代、会場の使用料や講師謝礼代などに使用できます。

### 対象外団体

- ・中央市、中央市社会福祉協議会よりよっちゃばれサロン助成金事業以外で補助金・助成金、またはそれに類する支援を受けている団体。
- ・法人格を有する団体、政治活動や宗教活動を行う団体、営利活動を目的とした団体。
- ・親族（3親等まで）のみで構成された団体。
- ・月謝等を徴収し、教室として運営している団体。

### その他

※申請は書類審査があります。なお、要綱や申請時に必要な様式は中央市社会福祉協議会の窓口または、ホームページよりダウンロードできます。

問合せ：中央市社会福祉協議会 地域福祉課

☎ 055-274-0294



# 健康まなびや



申し込み開始

12月8日(木)午前9時～

## ◆ 骨アツ教室 ◆

- ・日 時 1月11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 15名
  - ・持ち物 なし
- ※骨を強くする方法や転倒防止の体操を学びます!

## ◆ 音楽療法 ◆

- ・日 時 1月25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
  - ・持ち物 なし
- ※音楽に合わせて身体を動かしたり、懐かしい歌や、すてきな音で心を癒しましょう。

## ◆ 自彊術 ◆

- ・日 時 1月18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 15名
  - ・持ち物 ヨガマット(バスタオル)・フェイスタオル 五本指ソックス(あれば)
- ※自彊術は「呼吸運動」「全身の体操」「按摩手技」を用いて、心身のストレス解消、自律神経失調症等に効果のある運動療法です。

## ◆ ヨガ教室 ◆

- ・日 時 1月26日(木) 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
  - ・持ち物 ヨガマット(バスタオル)・フェイスタオル 五本指ソックス(あれば)
- ※呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで身体を動かします。血流を良くして、心身の緊張をほぐしましょう。

※中央市在住の65歳以上の方を対象としています。  
交通手段のない方は送迎があります(定員あり)

## 自宅に眠っている 学生服などをお譲りください

中央市内の小中学校に通う子ども達が安心して学習に打ち込めるよう、就学支援の一環として、制服等のリユース事業を行っています。  
ご家庭で不要になった学生服、体操服、通学カバン等がありましたら、お譲りください。必要な家庭に再利用していただくお手伝いをさせていただきます。

### 【回収対象】

- ◆ 市内小中学校の体操服(夏・冬)
- ◆ 市内中学校の制服(夏・冬)
- ◆ 学生カバン 等



### 【お願い】

- ・クリーニング済または、自宅で洗濯済の清潔な状態の物をお願いします。(ひどいシミや破れのないもの)
- ・制服、体操服は、上下揃ってなくても構いません。

## 結婚相談所12月の相談日(要予約)

相談日	時間
12月10日(土)	午前10時～午後3時
12月21日(水)	午後6時～8時

## 中央市結婚相談所 婚活パーティー ～X'mas Party～

日 時: 12月17日(土)  
午前11時～午後2時(受付は10時30分～)  
会 場: 玉穂総合会館(中央市下河東620)

対象者: 山梨県在住の25歳～45歳までの独身男女  
参加費: 男性3,000円・女性1,000円  
締切り: 12月7日(水)まで

●申込み方法、その他詳細については、  
中央市社協ホームページをご覧ください



定員  
各5名

## 成年後見相談(要予約)

- ・相談日 12月20日(火) 午後1時～3時
- ・場 所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料



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。

## ～リユース事業の流れ～



### ◆全ての事業の問合せ、予約は下記までお願いします

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

