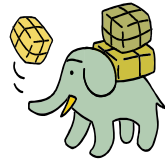


# ボランティアだより

第 108 号 令和6年・6月発行



令和6年度

## 地域が元気になる『レク』講座

健康長寿の秘訣は地域のみなさんとの交流です。楽しさを通して心を元気にするレクリエーションの実践力を身につけ、健康づくり、仲間づくりに役立ててみませんか？

**場 所** 玉穂総合会館 多目的ホール1（中央市下河東620）

**講 師** 山梨県レクリエーション協会指導者 塩澤一夫氏・川住文子氏

**定 員** 30名 **持ち物** 上履き（動きやすい服装でご参加ください）

1

7月2日（火）午後1時30分～3時30分

### 『すぐ仲良くなれるアイスブレイクを学ぼう』

レクリエーションを始める前の楽しい雰囲気づくりを学んでみよう！

**アイスブレイクとは・・・**

氷を解かすように、初対面の人同士が出会う時に、その緊張をときほぐすための手法です。集まった人を和ませ、コミュニケーションがとりやすくなります。



2

7月5日（金）午後1時30分～3時30分

### 『健康に役立つゲームを体験しよう』

ゲームを通して、楽しく交流するコツを学んでみよう！



3

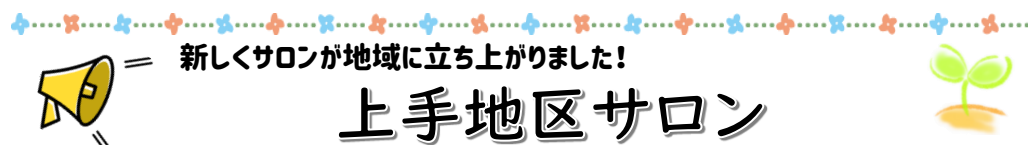
7月9日（火）午後1時30分～3時30分

### 『仲間づくりができるニュースポーツを楽しもう』

～トリコロキューブ、遊びの展開～

**トリコロキューブとは・・・**

サイコロを得点マット目掛けて投げ得点を競うゲームです。3チーム同時に対戦でき、サイコロの不規則な動きと止まる場所にドキドキワクワクするゲームです。



新しくサロンが地域に立ち上がりました！

## 上手地区サロン

「これから年齢を重ね自分の足で通える場所が地域にあったらいいね」そんな声から、気軽に無理なく楽しく通い続けられる地域の集まりの場として令和4年4月に発足しました。主な活動は茶話会で、健康に関する話や野菜の作り方など、貴重な情報交換の場となっています。



また、環境美化活動として公会堂の清掃や花植えをしたり、味噌づくりやクリスマス会を計画したりと楽しく賑やかな時間を過ごしています。このサロン活動を通して、地域の方と顔を合わせる機会が増え、会員同士の繋がりも深まっているようです。

**定 員** 12人(先着)

## スマートフォンスキルアップ講座

テキストを使用し、スマートフォンを活用する知識や技術を学びます。また、サポーターとして教えられる技術を取得できます。

**日 時** 7月16日、23日、30日、8月6日、20日、27日 全6回  
すべて火曜日 午後1時30分～3時30分

**場 所** 玉穂総合会館 多目的室 1-1 **持ち物** 筆記用具、スマートフォン

**対 象** 65歳以上でスマートフォンの基本操作（ネット検索ができる、アプリを入れられる）ができ、講座終了後に後日実施するスマートフォン教室のサポートをしていただける方

生きている限り大切な人との死別や離別は誰にでも訪れます。悲しい気持ちを一人で抱えている方も多くいます。

喪失による深い悲しみやココロの内を話し、他の方の体験を聴き、思いやりの気持ちと共に語り合う「大切な人を想う会」を実施します。ご自分の気持ちを誰かに語ることはココロのケアには大切なことです。話せなくても、この場所にいるだけでもいい・・・ありのままのお気持ちを大切にしよう安心の場です。

6/29  
(土)

**【要申込】**  
(時 間) 午後1時30分～3時30分  
(場 所) 玉穂総合会館 多目的室1-1



『大切な人を  
想う会』

# 健康まなびや 6月

申し込み開始：6月7日(金)午前9時～

## ◆ 椅子(チェア)ヨガ教室 ◆

姿勢を整え、深い呼吸とポーズで身体と心に向き合う『ご自愛ヨガ』です。ひざや腰に不安がある方も参加できます。

- ・日 時 7月3日(水)  
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール1
- ・持ち物 フェイスタオル(あれば長めの物、運動時に使用)、上履き、動きやすい服装、飲み物
- ・定 員 30名

## ◆ 気功教室 ◆

呼吸を整えてゆっくりと身体を動かし、体内の気を巡らせる健康方法です。

- ・日 時 7月12日(金)  
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール1
- ・持ち物 上履き、動きやすい服装
- ・定 員 30名



## ◆ 二世世代間の「片づけのススメ」 ◆

整理する時に生まれる親と子の片づけ論争。具体的な方法も含めてお隣の片付け事情を聞いてみましょう。

- ・日 時 7月17日(水)  
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- ・持ち物 筆記用具
- ・定 員 20名



## ◆ 自彊術教室 ◆

自彊術は「呼吸運動」、「全身の体操」、「按摩手技」を用いて、心身ストレス解消・自律神経失調症等に効果のある運動療法です。

- ・日 時 7月24日(水)  
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール1
- ・持ち物 5本指ソックス(裸足で行うのが苦手な方はお持ちください)、ヨガマット、動きやすい服装
- ・定 員 30名



## ◆ レク教室 ◆

レクリエーションを通して、身体を動かしながら脳トレをしましょう。

- ・日 時 7月31日(水)  
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的ホール1
- ・持ち物 上履き
- ・定 員 30名



※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)

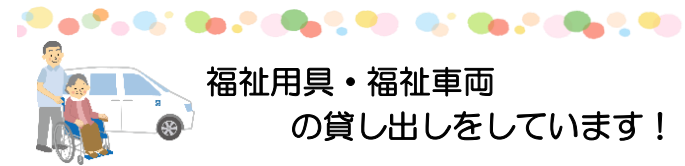
## 社協の出張相談窓口開催日(無料・予約不要)

福祉サービスのことや日常生活に関する困りごとなど、気軽に話せる相談窓口を開設します。

- ・相談日 原則月1回 第4木曜日 午後1時～3時  
(祝日の場合は前週の木曜)
- ・場 所 イツモア玉穂店 様 フリースペース

## 成年後見相談 (要予約)

- ・相談日 6月18日(火) 午後1時～3時
- ・場 所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料



福祉用具・福祉車両  
の貸し出しをしています!

高齢者や身体に障がいのある方の支援、介護者の負担を軽減するために以下の貸し出しをしています。利用には条件がありますので、お問合わせの上、申請書を提出してください。

- ・介護ベッド、車いす、ポータブルトイレ
- ・杖等の福祉用具
- ・車いすでの移動が可能なスロープ付きの軽自動車

## 中央市ことぶきクラブ連合会

### 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、文芸誌を発行しています。市内在住の65才以上の方でしたらどなたでも投稿できます。

- ・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

※原稿提出時には地区名、氏名、電話番号の記載をお願いします。

・締切り 10月31日(木)



## ☆結婚相談所 6月の相談日 (要予約) ☆

相談日	時間
6月8日(土)	午前10時～午後3時
6月19日(水)	午後6時～8時

## ◆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/>



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。