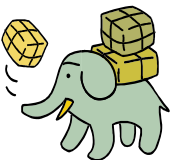


# ボランティアだより

第 109 号 令和6年・8月発行



ボランティア移動・お出かけサービス

## 運転ボランティア養成講座



市内の住民同士の支えあい活動の一環として、ボランティアの方が社協の車両を運転し、移動のお手伝いをする「ボランティア移動・お出かけサービス」を実施しています。今後ますます需要が高まる送迎ボランティアの必要性について意識を高め、地域における外出支援を手伝っていただける方を募集しています。

- ・日 時 8月29日(木) 午後1時30分～4時(途中休憩あり)
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室2-3
- ・対 象 中央市在住75歳未満の方
- ・内 容 「ボランティア移動・お出かけサービス～運転ボランティア養成講座～」
- ・講 師 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  
所長 齊藤 実 氏
- ・持ち物 運転免許証、筆記用具



申込み 中央市社会福祉協議会

## ★久保サロン★ 七夕交流会

7月6日(土)久保公民館にて久保サロンと同地区こどもクラブが合同で七夕会を行いました。サロンの皆さんが手作りカレーをふるまい、子どもたちは七夕飾りをつくり、願いを込めた短冊を飾りました。



久保サロンでは送迎も手分けして行っており、気軽に参加することができます。子どもたちの賑わいや、「もちこしがひと段落したよ」と身近な話をする時間を分け合うことが地域を繋いでいます。



『皆さんに喜んでもらいたい』思いから企画し、一人ひとりが協力者となり総勢26名の賑やかな七夕会となりました。



## グリーフについて学び・自分事として考え

### 行動するきっかけづくり講座

グリーフとは、様々な「喪失」です。自分にとって大切な人やもの、事柄を失う事によって起きる様々な反応の事です。本講座では、グリーフについての基礎知識、哀しみへの寄り添い方、傷ついた人を支えるために大切な事を学びます。グリーフについて自分事として考え行動できるきっかけを作り、お互いが支え合えるやさしい地域づくりに繋げていく事を目的として実施します。大勢の方の参加お待ちしております。

日 時	内 容
① 9月1日(日) 午後2時～5時	「グリーフとグリーフケアの基礎知識」 講師：上智大学グリーフケア研究所客員所員 立正佼成会付属佼成病院チャプレン 伊藤 高章 氏 
② 9月7日(土) 午後2時～4時	「身近なグリーフ、大切な人を想う語りのワーク」 話題提供とグループワーク：グリーフカフェ・でこぼこ
③ 9月21日(土) 午後2時～4時	「大切な人へ～あなたの『わたし』を きくということ」 講師：埼玉医科大学医学部総合医療センター 緩和医療科・呼吸器外科教授 儀賀 理暁 氏  講師：椋山女学園大学人間関係学部人間関係学科講師 NPO法人いのちのケアネットワーク代表理事 森川 和珠 氏
④ 10月13日(日) 午後2時～4時	「大切な『わたし』を知る ～いまここシート～」 講師：森川 和珠 氏
⑤ 10月19日(土) 午後1時30分～ 3時30分	グループワーク体験：大切な人を想う語りの場 ファシリテーター：グリーフカフェ・でこぼこ

場所：玉穂総合会館 参加費：無料 定員：各40名

申し込み方法

8月30日(金)までに中央市社会福祉協議会まで申し込みください。  
(ホームページ申し込みフォーム、QRコードからも申し込み可)

QRコード



# 健康まなびや

申し込み開始 8月8日(木)午前9時～



## ◆ 心と体の健康体操教室 ◆【定員40名】

理学療法士の先生と一緒に座りながら簡単にできる体操で心と体の健康促進をめざしましょう。

- ・日 時 9月4日(水)  
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室ホール1
- ・持ち物 飲み物、うわばき



## ◆ 気ままに薬膳茶 ◆ 【定員20名】

～ココロとカラダを整える・健康相談～

おすすめの薬膳茶を楽しみながら、薬剤師の方から健康に関して学びましょう。

- ・日 時 9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
- ・持ち物 保温ボトル(300mlのお湯を入れてくる)
- ・参加費 200円



## ◆ 背骨コンディショニング ◆ 【定員35名】

フェイスタオルとヨガマットを使って背骨の位置を整える体操です。

- ・日 時 9月18日(水)  
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室ホール1
- ・持ち物 ヨガマット、フェイスタオル、うわばき



## ◆ 60代からのゆるゆる英会話 ◆【定員20名】

ゆるゆると和やかに楽しく英語を楽しみましょう！  
初心者の方大歓迎！

- ・日 時 9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
- ・持ち物 筆記用具、老眼鏡(必要な方)



※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)

## 能登半島地震災害義援金のお礼

この度の令和6年度能登半島地震により被災された皆さまにおかれましては、心よりお見舞い申し上げます。皆さまにご協力いただきましたこの義援金は、中央共同募金会を通じて被災された方々に届けられます。

ご協力いただきました皆さまのご厚意に、心より感謝申し上げます。



ボランティア

## はづき会 の活動のご紹介です!

ふれあいサロンへ踏み台プレゼント



兼ねてより、はづき会で作製していた踏み台10台をふれあいサロンの皆さんにプレゼントしました。この踏み台は、サロンの利用者が椅子に座った時に、足を置くためのもので、むくみを防止するための大事な役割を担っています。

次回は、新聞紙で作ったゴミ箱をプレゼントする予定です!

## 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



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。

## グリーンケア映画上映会

- ・日時 8月24日(土) 午後1時30分～4時
- ・場所 玉穂生涯学習館 2F 視聴覚ホール  
※車の駐車は玉穂総合会館へお願いします
- ・内容 **ドキュメンタリー映画上映会**  
『グリーンケアの時代に  
～あなたはひとりじゃない～』

### 特別講演

『グリーンケアと日本人の死生観』

講師 島園 進 氏

- ・東京大学名誉教授
- ・上智大学グリーンケア研究所客員所員



グリーンケアとは・・・大切なものを失い、嘆き悲しむ渦中にいる人が、立ち直っていけるように支援することです。

申込み 中央市社会福祉協議会

## 成年後見相談 (要予約)

- ・相談日 8月20日(火) 午後1時～3時
- ・場 所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料



## 結婚相談所8月の相談日 (要予約)

相談日	時 間
8月10日(土)	午前10時～午後3時
8月21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 <https://chuo-shakyo.or.jp/>

