



まち

あ

る

き

今回は2地区の活動の様子を紹介します！

石田地区 三団体合同サロン研修会

石田地区では全自治会にサロンが設立されており、サロン活動の活性化に繋げるため、研修会を開催しています。

今年度は、レクリエーションインストラクターの渡辺先生を講師に、身近な物を使いながらできる様々なレクリエーションを体験しました。



タオルを使って、投げて、掴んで、伸ばして、身体の運動に！

ビーチボール等を使って、みんなで和気あいあいと楽しみながら！



ペアを組んで協力しながら、ボールを転がして！



ゲートにボールが通るようにうまく狙いながら！

池田地区 高齢者スポーツ大会

池田地区では高齢者の運動不足解消や仲間との交流を楽しむため、スポーツ大会を開催しています。

今年度は、6種目の競技の他、県立大学看護学部の学生によるフレイル予防の体操等も行われました。

「配食ボランティア」「生活支援サポーター」活躍中!

みなさんも活動してみませんか?

配食ボランティアとは

食事作りが困難な高齢者の方にお弁当をお届けしながら、安否確認を行っていただくボランティアです。

平日の午後2時～5時頃までの間で、概ね週1回程度の活動となります（活動時間や頻度は活動地区により異なります）。



生活支援サポーターとは

日常生活のちょっとした困りごと（掃除、洗濯、買い物代行、ごみ出しなど）のお手伝いをしていただくボランティアです。

原則、平日の9時～16時までの間の活動となります。サポーター登録時に活動可能な内容や時間帯等をお聞きし、活動の調整をしていきます。

ご興味がある方は、気軽に市社協までご相談ください!

あなたの悩みをお聞かせします

～CSW・地域包括支援センターによる出張相談会～



令和5年度 開催日程

リッチイアモンド 総合市民会館 <small>(旧あひだ高福祉会館内)</small> 10/12 (土) 10:30～15:00	山宮 福祉センター 11/5 (火) 13:30～15:30	健康の杜 アオアシス 11/20 (水) 10:00～12:00	相生 福祉センター 12/3 (火) 10:00～12:00
---	---	---	---

頼れる人が
誰もいなくて
どうしよう

玉諸
福祉センター
12/5 (木)
10:00～12:00

貢川
福祉センター
1/21 (火)
13:30～15:30

相川
福祉センター
2/4 (火)
10:00～12:00

生活に困っている
どうしよう

誰かと交流
できる場所を
つくりたい

空いた時間で
何かできること
ないかな

秘密は
厳守します

予約は
不要です

無料です

市社協職員（CSW）が地域へお伺いして話を聞き、困りごとの解決策等の取り組みを一緒に考えます!

お近くの会場で開催する際には、ぜひお立ち寄りください。

