

ボランティアだより 第7号



季節の花「山茶花」

【発行】平成30年12月吉日
魚沼市社会福祉協議会
地域支援係・ボランティアセンター

TEL 025-792-8181
FAX 025-792-8812

2018 ふれあい福祉フェスティバル

平成30年10月13日（土）に開催しました！

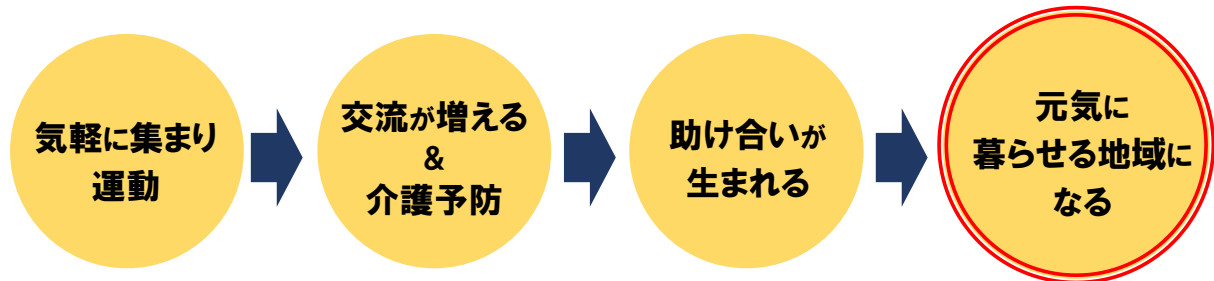


ご来場・ご協力ありがとうございました！

地域を元気に！元気づくりサポーター活動中！



■『いつまでも元気で暮らせる地域』づくりを目的に、昨年と今年、地域で運動を指導する方を育成する「元気づくりサポーター養成講習」を開きました。



■2年間で52人が受講し、その多くの方が、ボランティアで地域の茶の間等で活動されています。

講習の内容を活用して、高齢者が無理なくできる
ストレッチや脳トレ等をしています！



手遊びで脳を活性化！



ストレッチ、気持ちいい～



足をモミモミ、ほぐしましょ



握って開いて手の運動



お尻あるきで骨盤を鍛えよう

<講習会の様子>

エンジョイスポーツクラブ魚沼の星さんを講師に、講義と実技を交えて、高齢者向けの筋トレやストレッチ、脳トレを学びました。

参加者の感想

茶の間で利用出来て大変良かった。
今後の活動の参考になった。
無理なく楽しんでやれた。



来年度も養成講習を開きます。
社協だより等でお知らせしますので、皆様のご参加をお待ちしています！

～ 地域の茶の間紹介コーナー ～

今月は堀之内・
湯之谷・広神
地区です

堀之内 原ふれあい茶話会

主に行っていること



ラジオ体操、レインボー体操、
クリスマス会(ケーキ、ビンゴ)、
新年会(かるた、トランプ)、
カラオケなどを楽しんでいます。



参加者の声

年寄りには引っこみやすいところがあるが、引っこんではならない、外に出る習慣を地域で作ることで楽しみができています。一か月の中でも茶の間＝「楽しみの場」になっているので、夏場も冬場も参加人数は変わらずスタッフ、参加者が協力して行っています。

漢字一文字で表すと

和

湯之谷 薗沢みんなの茶の間

参加者の声

茶の間開催の周知を「回覧板」＋
「前日に案内配布」の2番付けなので、忘れっぽくても安心です。
男性でも来やすい茶の間。夫婦で楽しませていただいています！

主に行っていること

体操→脳トレ→全員参加型ゲーム
→茶のみ(+講座等)



平成30年4月から結成されました！料理上手な奥様やゲームに白熱する男性陣と楽しく活動をしています♪

広神 池平の茶の間

主に行っていること

茶話会が中心。
ゲーム、トランプ、脳トレ体操
(間違い探し)等



参加者の声

皆さんと楽しくおしゃべりできることが楽しみの一つです。
体操もみんなで無理なく行えています。



ふれあい配食サービス 調理・配達ボランティア募集！



高齢や障がい等により心身に不安をかかえ安否確認や見守りが必要な方を対象に、**手作りのお弁当を調理・配達する活動**です。

★活動日：堀之内 木曜日
小出・湯之谷・広神 金曜日
守門・入広瀬 水曜日

(活動日数についてはご相談ください。)



★興味のある方は最寄りの各支所へご連絡をお願いします。

【連絡先】

社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会

堀之内支所	7 9 4 - 4 3 0 0
小出・湯之谷支所	7 9 2 - 8 1 8 1
広神支所	7 9 9 - 3 9 9 0
守門支所	7 9 7 - 4 8 8 2
入広瀬支所	7 9 6 - 2 5 4 9

