

ボランティアだより

第 114 号

令和7年・6月発行



令和7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。楽しみながら心を元気にするレクレ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

*7月4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。

7月8日（火） 午後1時30分～3時30分

『手軽にみんなで楽しむレクのコツを学ぼう』



7月22日（火） 午後1時30分～3時30分

『仲間づくりができるレクを楽しむ』

～トリコロキューブ・ボッチャを学ぼう～

トリコロキューブとは…

サイコロを得点ヤツト目掛けて投げ、得点を競うゲームです。3チーム同时对戦でき、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。



ボッチャとは…

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤と青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを争う競技です。

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。大勢の方の参加をお待ちしています。

日時	内容
① 6月14日（土） 午後2時～4時	対話「グリーフケア ～喪失とともに、あなたとともに～」 講師：埼玉医科大学総合医療センター緩和医療科 呼吸器外科教授 儀賀 理晴 氏 講師：相山女学園大学人間関係学部人間共生学科講師 NPO法人いのちのケアネットワーク代表理事 森川 和珠 氏
② 6月29日（日） 午後2時～4時	特別講演「東日本大震災 悲しみとともに歩く」 講師：通大寺住職・傾聴移動喫茶「カフェテモソク」マスター 金田 節應 氏
③ 7月6日（日） 午後2時～4時	「グリーフとグリーフケアについて」 講師：上智大学グリーフケア研究所客員所員 伊藤 高章 氏
④ 7月13日（日） 午後2時～4時	「大切な人を想う語り場」 講師：グリーフカフェ・でこぼこ

場 所：玉穂総合会館 多目的室2-3（中央市下河東620）

*6月29日のみ玉穂生涯学習館（中央市下河東1-1）

参加費：無料

～申し込み・お問い合わせ～

6月12日（木）までに中央市社会福祉協議会まで申し込みください。

電話、FAX、メール、ホームページ申し込みフォームのいずれかの方法で申し込みできます。（名前、住所、電話番号、受講するきっかけを教えてください）
上記QRコードからも申し込みできます。
*6月29日のみの参加も可能です。



健康まなびや6月

◆ 気功教室 ◆

呼吸を整えてゆっくりと身体を動かして、体内の気を巡らせる健康方法です。

- ・日 時 7月4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、飲み物
- ・定 員 30名

◆ 心と体の健康体操 ◆

理学療法士の先生と心と体の健康促進が座位で簡単にできる気持ち良い体操です。

- ・日 時 7月9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、動きやすい服装、飲み物
- ・定 員 40名

◆ 骨アツク教室 ◆

骨を強くする方法や転倒防止の体操を学びます！

- ・日 時 7月16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 40名

◆ 太極拳教室 ◆

深い呼吸をしながらゆっくりと穏やかな動作を行い、リラックスして身体のバランスを整える運動方法です。

- ・日 時 7月25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、飲み物
- ・定 員 30名

申し込み開始：6月9日 (月) 午前9時～

◆ 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30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歳以上の方でしたらどこでも投稿できます。

- ・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

ひとことコーナーの記事を募集します！文芸が苦手な方でも問題ありません。日常のこと、趣味のことなど、なんでもひとことをお寄せください。

※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 (金)

☆結婚相談所6月の相談日 (要予約) ☆

相談日	時間
6月14日 (土)	午前10時～午後3時
6月18日 (水)	午後6時～8時

成年後見相談 (要予約)

- ・相談日 6月17日 (火) 午後1時～3時
- ・場 所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料

スマホ支援員養成講座

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楽しく学びます。

また、サポーターとして教えられる技術を取得できます。ぜひご参加ください。

定 員：12人 (先着)

日 時：7月11日、18日、25日、

8月1日、8日、22日

全6回 すべて金曜日

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

豊富ボランティア

アの会のみなさん

がお手玉を約100

個作り、シルクの

里デイサービスセ

ンターへ寄付いた

だきました！



全ての事業の間合せ、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/>



※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)
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。