

中央市社会福祉協議会

ボランティアだより

第 115 号

令和7年・8月発行



みんなで楽しく筋力アップ&健康づくり!

いきいき

運動+交流=百歳体操

を始めてみませんか?

Q1「いきいき百歳体操」ってな〜に?

お手本となるDVDの映像を見ながら行う体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、介護予防効果が実証されており、全国各地で取組みが広がっています。

ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でもできる体操です。地域の公民館等で実施する事により、体力づくりだけでなく地域の交流にもつながります。

Q2どんな効果があるの?

- ・全身の筋力が付きます(何歳になっても筋力は向上します)
- ・バランス能力が高まり、転びにくくなります
- ・布団、床からの立ち上がりがラクになります
- ・他にもいいことがたくさんあります!

Q3どうやって始めるの?必要なものは?

- ・実施する場所の確保(地域の公民館など)
- ・テレビ、DVDデッキ、人数分のイス、血圧計
- ・連絡係3名ほど

定期的に社協職員が出向き体力測定を行い、筋力の状況を確認します!

●まずは**出前説明会**で体験してみませんか?
中央市社協までお気軽にご相談ください!



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。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ます。

- ・日 時 8月26日(火) 午後1時30分~4時
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-1
- ・対 象 中央市在住75歳未満の方
- ・持ち物 運転免許証、筆記用具
- ・内 容 「地域支え合い型移動サービスの運転手向け講習」
- ・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



★久保サロン★ ~七夕交流会~



7月6日(日)久保公民館にて久保サロンと同地区子どもクラブが合同で七夕交流会を行いました。サロンの方が育てたとうもろこし入りカレーと手作りのらっきょうが添えられ、振舞われました。子どもたちは七夕飾りを作り、願いを込めた短冊を飾りました。今年は子どもたちが楽しいゲームを沢山用意し、お菓子釣りも楽しみました。



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。『大勢の方に参加してもらい喜んで欲しい』との思いから企画し、季節の行事を通して多世代で交流を深めることができました。



生きている限り大切な人との死別や離別是谁にでも訪れます。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。

8/23(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

申し込み開始

8月7日(木) 午前9時～



◆ 筋力アップ教室 ◆ 定員【35人】

リズム体操、筋力トレーニングを行い、日常動作に必要な筋力を養います。

- ・日 時 9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 上履き、動きやすい服装、飲み物

◆ リンパ体操教室 ◆ 定員【40人】

リンパの流れを良くして免疫アップ、代謝アップ、体温アップを目指しましょう。

- ・日 時 9月11日(木)
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

◆ 椅子ヨガ教室 ◆ 定員【30人】

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。膝や腰に不安がある方でも参加できます。

- ・日 時 9月17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(あれば長いもの、運動時に使います)、上履き、動きやすい服装、飲み物



◆ 3B体操教室 ◆ 定員【30人】

道具を使用しながら音楽に合わせてストレッチや体操を行い、バランス機能の改善や筋力づくりを目指しましょう。

- ・日 時 9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 上履き、動きやすい服装、飲み物



※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)

party 婚活



パーティー

- ・日 時 9月6日(土)
午前11時～午後2時
(受付 午前10時30分～50分)
- ・会 場 御坂農園グレープハウス
(笛吹市御坂町夏目原656-1)
- ・内 容 BBQ、シャインマスカット狩り、フリータイム
- ・対象者 山梨県在住の30歳～50歳までの独身男女
- ・参加費 男性5,000円・女性1,500円
各8名
- ・締切り 8月22日(金)まで
- 申込み方法、その他詳細については、中央市社協ホームページをご覧ください。

成年後見相談日(要予約)

- ・相談日 8月19日(火) 午後1時～3時
- ・場 所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料



結婚相談所相談日(要予約)

相談日	時 間
8月 9日(土)	午前10時～午後3時
8月20日(水)	午後6時～8時

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、お問い合わせの上、申請書を提出してください。

～貸し出しできるもの～

- ・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



心配ごと相談を

ご存じですか??



社会福祉協議会では市民の方に対して、暮らしの中で生じる不安や悩みなどの心配ごとに関する相談窓口を開いています。

匿名での相談も受け付けていますので、お困りのことがありましたら事務局までお気軽にお問合せください。

◆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/>



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。