

ボランティアだより

第 111 号

令和6年・12月発行



住民パワーで地域を元気に！ 地域支え合いフォーラム

地域支え合いフォーラムは、「地域が繋がり、生きがいを持って安心して暮らせるまち」を目指し、住民の皆様に支え合うことの大切さを理解していただく機会として、毎年開催しております。

今年度は「地域の繋がりが災害時にも生きる」をテーマに実施いたします。皆様の積極的なご参加を心よりお待ちしております。

1部 『井之口一区の取組みについて』～生活支援つながり隊の取組み～
井之口一区百歳体操愛好会 代表 小沢 美則 氏

2部 『地域はごった煮が美味しい!』～まちの縁側ぬくぬく亭の取組み～
とよの福向チーム集落元快 リーダー 清水 厚子 氏
特別講演 長野市社会福祉協議会 北澤 咲子 氏

【日 時】12月17日(火) 午後1時30分～3時30分

【場 所】玉穂生涯学習館 2階視聴覚ホール

【駐車場】玉穂総合会館

【申込み】中央市社会福祉協議会



輪になろう中央市民のつどい ＊ステージ出演者募集＊

第15回 輪になろう中央市民のつどいの“ステージ出演者”を募集します！

【日 時】令和7年3月23日(日) 午前10時～午後3時

【場 所】玉穂総合会館(中央市下河東620)

【申込方法】申請書を直接社協の窓口にご提出いただくか、ホームページよりお申込みください。

【申込期間】令和6年12月2日(月)～令和7年1月31日(金)

【問 合 せ】中央市社会福祉協議会 ☎055-274-0294



地域サロンを楽しく学ぶ講座

自分の住んでいる地域にたくさんの集いの場ができることで、多世代と交流し、市内各地域に集まりの場を増やし、地域の繋がりを深めることができる講座です。

① 12月3日(火) 午前9時30分～11時30分

内 容 「地域サロンの活動発表会～色々なサロンを知ろう～」
「よっちゃばれサロン助成金事業の説明」

講 師 市内サロン活動団体4団体
西1トーク会・上三條いきいきサロン
ふれあいサロン高部・笑令会
※助成金申請用紙の配布も行います



② 12月6日(金) 午後1時30分～3時

内 容 「交流会～地域サロンの魅力、悩みを知る～」



③ 12月10日(火) 午後1時30分～3時

内 容 「取り組みやすい百歳体操」

講 師 (株)斬新社 代表取締役 久保田 好正 氏



(場所) 玉穂総合会館 多目的室1-5 (対象者) 中央市在住

令和7年度よっちゃばれサロン助成金事業 活動助成金

より良い地域づくりに向けた、住民活動を支援するため、市内で活動する団体もしくは活動を始めようとする団体の活動費の一部を助成します。

【申請期間】 令和7年1月6日(月)～1月31日(金)

申請を希望される方は、『地域サロンを楽しく学ぶ講座』

①(12月3日(火)実施回)にご参加ください。

助成金交付は、令和7年7月上旬予定です。

申請に必要な様式は、中央市社会福祉協議会の窓口で配布します。

なお、12月10日(火)以降ホームページよりダウンロードも可能です。



中央市社協

検索

健康まなびや

申し込み開始

12月9日(月)午前9時～



◆ 音楽療法教室 ◆【定員40名】

音楽に合わせて身体を動かしながら、懐かしい歌や素敵な音で心を癒しましょう。

- ・日 時 1月8日(水)
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-5



◆ 心と体の健康体操教室 ◆【定員40名】

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よい体操です。

- ・日 時 1月15日(水)
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 ホール1
- ・持ち物 うわばき



◆ ヨガ教室 ◆【定員40名】

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで身体を動かします。血流を良くして、心身の緊張をほぐしましょう。

- ・日 時 1月23日(木)
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 ホール1
- ・持ち物 ヨガマット、フェイスタオル、あれば五本指ソックス



◆ 自彊術教室 ◆【定員40名】

「呼吸運動」、「全身の体操」、「按摩手技」を用いて、心身ストレス解消・自律神経失調症等に効果のある運動療法です。

- ・日 時 1月29日(水)
午後2時～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室2-2・2-3
- ・持ち物 ヨガマット、五本指ソックス



※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)

福祉用具・福祉車両の貸し出しをしています!

ケガや病気などで身体が不自由な方の支援や介護者の負担を軽減するため、**車いす、ポータブルトイレ、杖等**の福祉用具、**福祉車両(車いす)**の貸し出しをしています。利用には条件がありますので、一度お問い合わせください。



生きている限り大切な人との死別や離別には誰にでも訪れます。悲しい気持ちを一人で抱えていても多くいます。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たい安心の場です。

大切な人を想う会

- ・日 時 12月21日(土) 【要申込】
午後1時30分～3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-1



中央市結婚相談所婚活パーティー

女性限定
友人と参加で
1人 500円!

- ・日 時 12月21日(土) 午前11時～午後2時
(受付は午前10時30分～)
- ・会 場 山梨グランドホテル(中央市山之神 3616-4)
- ・対象者 山梨県在住の25歳～45歳までの独身男女
- ・内 容 1対1のトーク・ランチ&スイーツビュッフェ
- ・参加費 男性4,000円・女性1,000円
- ・締切り 12月2日(月)まで
- ♥詳しくは、中央市社協ホームページをご覧ください。



定員
各7名

ことぶきマスター連絡協議会 主催

多世代交流餅つき&豚汁大会

参加無料

多世代の交流を目的とした餅つき大会を開催します。一緒にお手伝いいただける方を募集しています。天候によっては中止になる場合がございますのでご了承ください。(無くなり次第終了)

- ・日 時 1月8日(水) 午前10時～
- ・場 所 玉穂総合会館 玄関前



社協の出張相談窓口開催日

日常生活に関する困りごとなど、お気軽に話せる相談窓口を開設します。

- ・相談日 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

成年後見相談 (要予約)

- ・相談日 12月17日(火)
午後1時～3時
- ・場 所 玉穂総合会館



結婚相談所12月の相談日(要予約)

相談日	時 間
12月14日(土)	午前10時～午後3時
12月18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/>



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。