

# ボランティアセンターだより

No. 6 (秋号)

## すまいるあっぷ☆プラスのお知らせ

すでに「こんにちは 地域包括支援センターです 9月号」でお知らせしていましたが、下記の予定で、すまいるあっぷ☆プラス in ゆめりあを開催します。

☆日程：平成29年10月25日(水)～平成30年3月14日(水)までの毎週水曜日

☆時間：午前10時45分から12時45分まで

☆対象：65歳以上の住民なら誰でも大丈夫！（ただし、先着30名まで）

☆申込：新十津川町社会福祉協議会(TEL 76-2600)もしくは、包括支援センター (72-2030)

☆内容：「脳トレーニング」「口腔体操」「頭を使いながら体を動かす体操」

皆さまのご参加をお待ちしております！！

## すまいるポイント

春号でもお知らせしていますが、4月から「すまいるポイント事業が始まりました。6月から8月までの状況をお知らせします。

### 介護予防サポーターポイント

6月 10人 26ポイント

7月 9人 22ポイント

8月 9人 22ポイント

### ボランティアポイント

6月 50人 67ポイント

7月 50人 76ポイント

8月 43人 64ポイント

※当初、ポイント交換時期を7月と1月に予定していましたが、年度清算を行う都合により、交換時期を9月と3月に変更させていただきました。

## 社会福祉大会・

### 福祉のつどいを開催します

ゆめりあと改善センターを会場に、健康で福祉豊かなまちづくりを目指し、町民相互のふれあいを通して、ノーマライゼーションの定着や地域福祉の推進、ボランティア活動の拡大を図ることを趣旨として、平成29年度社会福祉大会・福祉のつどいを開催します。

当日は、式典、福祉作文コンクールのほか、福祉関係団体協賛の飲食物や町特産品の販売、アトラクションを予定しています。

ぜひ、皆さんでお越しください！

日時 平成29年10月14日(土)10時～

会場 ゆめりあ、改善センター



実りの秋、収穫の秋。秋にもいろいろありますが、“人生の秋”はいつごろでしょう。高齢者と言われる年齢でしょうか。もう、「人生90年」の時代です。人生の収穫期がより長くなりますね。実り多い収穫期を過ごすため、それぞれ「修活」「終活」に励むもよし、みんなで集う「集活」もよし。頑張るのはもうやめて、のんびりと、しなやかに、身の丈に合った収穫を目指すもよし。やはり一番は「ゆる活」かも…!

あいだみつをのこたば ~生き方について~

「そのうち そのうち べんかいいしながら 日がくれる」

「人生において最も大切な時は それはいつでも いま です」

「いいですか いくらのおくてもかまいませんよ。大切なことはいつでも前を歩いて 自分の道を歩くことですよ。」

住民主体の健康づくりに あなたの力を！あなたの笑顔を！

ふまねっとサポーター養成講習会を開催します！

誰でも参加でき、高齢者が活躍できる運動です。一緒にサポーター活動しませんか？

日にち 平成29年11月17日(金)

時間 10時から16時30分(うち昼食休憩60分)

内容 ふまねっとの理念と指導法の理解、技術の習得、運動の効果と目的、サポーターの役割の理解、安全管理と注意事項

負担 受講登録料がお一人7,000円がかかります。

※社協で5,000円を負担しますので、個人負担は2,000円です。

申込 平成29年10月31日(火)まで

問合せ 新十津川町社会福祉協議会(76-2600)または74-5343

担当 山本・松尾まで

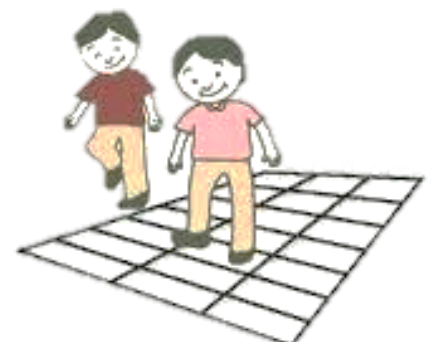


ふまねっと運動 を紹介します

~ゆっくり のんびり いつでも どこでも だれとでも~

ふまねっと運動は、高齢化する地域における高齢者の役割づくりや居場所づくりに活用されている、50cm四方のマスを、ステップを間違わないよう歩く運動です。車いすや杖歩行の方でも参加できます。成功すると拍手が起こり、失敗しても盛り上がった声援が飛んだり和やかな雰囲気です。高齢者の方でも、初心者に教えてあげたり、支えてあげたり、自然と役割ができ、楽しく脳とからだの健康づくりができます。

橋本・菊水・みどり・花月・文京区で行っている「すまいるあっぷ」ほかボランティアセンターでも体験することができます。



発行：新十津川町ボランティアセンター  
〒073-1103

樺戸郡新十津川町字中央 307 番地 1

総合健康福祉センター「ゆめりあ」内

TEL 0125-74-5343