

ボランティアセンターだより

No. 12 (春号)

すまいるあっぷが全地区で開催されます！

高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていけるよう、介護予防体操や軽運動を通じた健康増進、ご近所さん同士の交流等による高齢者の社会参加を目的として開催している（健康教室）ですが、4月からこれまで開催している7地区（橋本、みどり、菊水、青葉、中央、文京、花月）に4地区（大和、弥生、総進、徳富）が加わり、町内全ての地区で開催します。

各地区週1回の開催を計画していますが、月2回の開催となる地区もあります。また、開催時間が変更となり、午後3時までの地区もありますので、ご注意ください。

これまでのように介護予防を図りながら、笑顔で楽しく活動しましょう！！

すまいるあっぷ参加者からの「声」

「筋力アップに成功。散歩の距離が増えました。」

「着物を着るとき、帯をしめる動作が楽になりました。」

「懐かしい歌を歌って、昔を懐かしんでいます。」

「家でテレビを相手にしていてもつまらない。ここ（すまいるあっぷ）に来たら楽しい。」

「みんなと一緒になら体操も楽しくできるし、おしゃべりが何より楽しい！」



平山

すまいるあっぷが4月より全地区で開催されることになりました。各地区では、介護予防体操だけではなく、皆さんが安心して楽しく、これからも新十津川町で生活できるよう、相談窓口を設置していますので、お気軽に会館へ来てください。お待ちしております！！

すまいるあっぷ担当の松尾です。4月から全ての行政区ですまいるあっぷが開催となり、たくさんの方にお会いできるのを楽しみにしています。楽しく介護予防できる活動や、住民の方同士のつながりを大切にしていける場所を皆さんと一緒に作っていきたいと思っています。よろしくお祈りします。

松尾



足踏みが続いていた春がやっと近くまで来ました。
あちこちで可愛い新一年生を見かけます。
この時期になると思い出すのが、この歌ですが、知っていますか？

♪～土手のすかんぼジャワサララ～ 「すかんぼの歌」

♪～つくし誰の子 スギナの子～ 「草の歌」

(すかんぼ=イタドリの方名)

二曲とも最近では聴くことも歌うこともない春の歌です。のんびりと歌を歌っている場合じゃないと怒られそう。そろそろ農家仕事が忙しくなる時期ですね。「農作業の期間はすまいるあっぶをお休みします。」と数名の方から言われました。農家を後継者にゆずっても、まだまだ若い人を支えている家族。家族が食べる分の野菜づくりを自分の仕事としている方もたくさんいらっしゃいます。「雪がとけたら1日でも早く土に触りたい。」と目がキラキラ輝き、表情がいきいきしています。自然のエネルギーを目一杯もらって、秋の終わりにには元気にすまいるあっぶに参加してもらいたいです。今年も、人と人、グループとグループ、さまざまな繋がりがますます活発になりますように！

地域サロン活動支援 事業がスタートします！

社会福祉協議会では、平成31年度から、地域住民相互の交流や地域ぐるみの支え合い、助け合いにより、誰もが安心して暮らすことができる「地域共生社会」の実現に向け、行政区や介護予防サポーター等のボランティアグループに寄って自主的に企画及び運営される高齢者や子育て世代を対象とする地域サロン活動を支援するため、ふれあいや憩いの場としてサロンを開催するボランティアグループに対して、次のとおり助成します。

助成基準	助成額
ア 毎月3回程度、年間延べ30回以上開催しようとするグループ	年間 60,000円
イ 毎月2回程度、年間延べ20回以上開催しようとするグループ	年間 40,000円
ウ 毎月1回程度、年間延べ10回以上開催しようとするグループ	年間 20,000円

上記のほかに、開設準備や内容充実のための助成として初年度のみ20,000円の助成を行います。

詳しくは、社会福祉協議会までお問い合わせください。

Let's すまいる

グー・チョキ・パーで脳トレ

①両手でグー・チョキ・パーを繰り返して、徐々にスピードを上げていきます。

②慣れてきたら、反対のパー・チョキ・グーに挑戦してみましょう。

5分間ダッシュ！！



①座位でも立位でも構いません。

「いち、にい」と普通のテンポで足踏みを繰り返します。

②5秒間、できるだけ早く足踏みをします。

③足踏みとダッシュを何回か繰り返します。

どちらもはじめのうちは難しいかもしれませんが、慣れると簡単にできるようになります。1人でもできる簡単なものなので、ぜひチャレンジしてみてください！

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