



# ふくしのお便り

丹波市社会福祉協議会  
地域支えあい通信  
市島支所 85 - 0517

2022.5

## 5.13 『ふれあいカフェ』がオープン ～鴨庄地区自治振興会～

地域の交流を深めようと、今後月2回の予定で喫茶が開店します。他の自治振興会で運営されている喫茶の見学をされるなど準備をされてきました。スペース内には「かかし」の写真や季節の花が飾られ、くつろぎやすい雰囲気を作られています。



地区内放送で喫茶開店を知った、ご近所同士という男性グループも来店されるなど、初日からにぎわっていました。

多くの来客のため、来店された方が急遽スタッフ役として飲み物を配られるなど、地域の温かい支援に包まれていました。



## 高齢者に関するご相談は「東部地域包括支援センター」へ

東部地域包括支援センターは市島・春日地域の高齢者のみなさまに関する総合相談窓口です。ケアマネージャーや社会福祉士、看護師といった専門職が在籍し、介護や認知症のことなど、さまざまなご相談を受け付けています。

また、いきいき100歳体操の会場で“地域のほけん室”を開催し、地域にでむいてみなさまの健康のことや困りごと等をお聞きする取り組みも行っています。

これからも地域のみなさまと協力し、高齢になってもあんしんして暮らせるまちづくりをめざしてまいります。お気軽にご相談ください。

事務所 丹波市春日町黒井1500  
春日福祉センター内  
(ハートフルかすが内)  
電話 0795-74-1900



# いきいき百歳体操サポーター養成講座始まります。 (受付6/1~6/30)



※全回参加者に修了証を授与します。  
サポーター登録・活動には修了証が必要です。

【開催場所】 丹波市役所本庁第2庁舎（旧保健センター）2階ホール  
〒669-3602 丹波市氷上町常楽211番地

【開催時間】 9時30分～11時30分（受付9時15分から）

## 【講座スケジュール予定】

- ・7月20日(水) 開講式、講義
- ・7月29日(金) 講義と実技
- ・8月5日(金) 講義と実技
- ・8月10日(水) 講義

【募集条件】 修了後、「いきいき百歳体操サポーター」としてボランティア活動が可能な方

【持ち物等】 筆記用具、水分補給できるもの、2回目と3回目は体操ができる服装

【定員】 20名

【申込方法】 FAXまたは電話でお申込みください。申込用紙ご希望の場合は社協にもあります。

【申込み先】 高齢者あんしんセンター  
(丹波市健康福祉部介護保険課地域支えあい推進係)  
☎ 88-5267 FAX 88-5283

## Q いきいき百歳体操はどんな体操??

手や足におもりをつけて（負荷をかけて）おこなう筋力アップ体操です。  
12種目で簡単！1回30分の体操！ゆっくりで安心・安全！

6月1日は 「善意の日」 です

昭和39年、兵庫県と兵庫県社会福祉協議会は6月1日を

「みんなの小さな善意が集まることで、やさしく住みよいまちづくりにつながります。この日何か1つ善行をしてもらいたい」という思いから制定しています。

社会福祉協議会では、皆様から金銭や物品などの寄付を「善意銀行」でお預かりし福祉のために活用させていただいております。

