

# ふくしのおたより

丹波市社会福祉協議会  
地域支えあい通信  
市島支所 ☎85-0517

2023  
6月号

## くらし応援隊活動デビュー ✨



### くらし応援隊



高齢者のちょっとした生活の困りごと（そうじ、ゴミ出し、買い物など）を支援するボランティア

社協の開催している養成講座を受講していただきます

令和4年度くらし応援隊養成講座を終了後、5月から活動が始まった方がいます。

初めての活動は『買い物』の依頼です。

緊張しながら、ご利用者宅へ初めての訪問

↓  
希望の品物を聞き取り

↓  
買物に行き、ご利用者宅へ

↓  
ご利用者と確認をしながら報告



終了後、「緊張がなくなりました！」と言われ、さらに次回活動時の工夫を考えられていました。

現在市島地域で活動するボランティアは10名、利用者7名です。  
令和5年度も養成講座を実施する予定です。

「いき百」と言うことが  
多いですよ

## 6/9「市島地域民生委員児童委員でいきいき百歳体操研修

丹波市介護保険課と東部地域包括支援センターを講師に、筋トシによる体力面の効果や、外出や人と会うことで心も元気になることを学ばれました。



指導する東部包括看護師からの（画面右）



「によきによきによき〜」とリズムを取りやすい言葉かけ

丹波市でいき百が始まった平成27年当初から、前山地区自治振興会で立ち上げた北村民生委員は、

「続ける効果は絶大で、体が動きやすいです。  
しばらく参加できていない時は特に実感しました」とコメントされていました。





## ★食料品の寄付をお願いします

ご家庭にある未開封の食料品はありませんか？

受付日時：6/28(水)～7/14(金)  
9:00～17:00  
土日の受付は除きます

## ★食料品をお渡しします

社協本所(86-7171)への申込みが必要です



お渡し日時：8/3(木)～8/4(金)  
8:30～17:15

※募集品目・詳しいことは社協本所・各支所までお問い合わせ  
いただくチラシをご覧ください。  
(受け取りできないものもありますのでご注意ください)

令和5年度版  
レクリエーション用具  
レクリエーション講師の一覧表が出来ました！



\* サロンや子ども会等にご活用ください。



\* レクリエーション用具は社協ホームページからも閲覧・ダウンロードできます。

\* レクリエーション講師一覧は市島支所(85-0517)までお問い合わせください。