

地区生活支援員は、高齢者の方のちょっとしたお困りごとを聞き、通いの場や生活支援サービスとつなぎます。またボランティアサービスを立ち上げ、住民の方が活動しやすいよう伴走的支援を行っています。



いきいき百歳体操体験会、開催！！

いきいき百歳体操はゆっくりとした筋トレで、高齢の方でも無理なくできる体操です。DVDを見ながら仲間と一緒に定期的に行うことで効果が上がります。ちょっとやってみたいなあ、という方は地区生活支援員まで是非ご連絡ください。

グラウンドで皆で楽しくウォーキング

今年2月から月に一回、高齢者の方を対象に、入山辺出張所のグラウンド内を歩くイベントが始まっています。このイベントは、たくさん歩くのは無理という方向けのゆっくりウォーキングです。軽い体操の後、グラウンド内を各自のペースで歩きます。開催日は不定期で、参加された方が次回の日時を決めています。お申し込みは不要で、どなたでもご参加いただけます。なお、しっかり歩ける方は福祉ひろばで開催している

ひろばウォーキングにご参加ください。

参加者の
方の声

- ・町会をまたいで久しぶりに会えて楽しかったあ
- ・一人で歩いていてもつまらないしね！
- ・歩かなきゃ、歩けなくなるって言われて参加したよ



一緒に歩いて見守りしてくださる方を大募集しています！

松本市社会福祉協議会では、高齢者や障がいをお持ちのかたなどがより快適で自立した在宅生活を送ることができるよう、「地域住民相互の助け合い」を基盤とした有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」を行っています。裏面の「つむぎちゃんサポート」についてのご相談や、お困りごと等ありましたら、地区生活支援員までお問い合わせください。



連絡先 入山辺地区地域づくりセンター

地区生活支援員 カゴタ

070-8802-5409



有償生活支援事業

「つむぎちゃんサポート」 のご案内

松本市社会福祉協議会では、高齢者や障がいをお持ちのかたなどがより快適な在宅生活を送れるよう、市民の皆さんの助け合いによる有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」を行っています。
(介護保険認定の有無にかかわらず、ご利用になれます。)



支援の内容

家事支援

- 1.調理
- 2.衣類の洗たく、補修
- 3.住居等の掃除、整理、整頓
- 4.生活必需品の買い物
- 5.入院・入所中の買い物、洗たく
- 6.除草（草取り、草刈り等）
- 7.その他必要な生活援助（話し相手等）
- 8.軽易な支援（30分以内のサービスとする）
（電球の交換、灯油入れ、郵便物の投函、薬取り）

外出支援

通院等の外出介助

ゴミ出し支援

分別済みのゴミを、地区のゴミ収集所に運ぶ支援です。

※協力できる会員がない場合は、お断りすることもあります。

お申し込み、お問い合わせ、ご相談は……

(福)松本市社会福祉協議会

〒390-0833 松本市双葉4-16（松本市総合社会福祉センター内）

☎25-7330

平日 8:30~17:15

FAX 27-2239

詳しくは、裏面をご覧ください。