

# 第三地区生活支援員だより

NO.17 (不定期発行)



あがたろう

こんにちは！地区生活支援員の三澤です。  
春風の心地よい季節になりました。  
いかがお過ごしでしょうか？  
季節の変わり目は、体調を崩しやすいので  
気を付けてくださいね。



コロンちゃん

## 福祉ひろば



月1回ひろば事務所に在所します！

毎月第4木曜日の9:00～福祉ひろばに在所して  
います。月によっては、日程が変わることもあるので  
ひろばだよりで、ご確認ください。

ちょっとした相談事やご近所の気になる情報など…  
お話を聞かせてください。

今月は4月25日(木)です。お待ちしております♪



## 地区生活支援員は地域の応援団 あなたの「困った」を教えてください

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

前は、主人が草刈りしたり、ゴミを出したり、何でもやってくれたけど、体調をくずしてからは、私がやってる。

誰かに手伝ってほしいんだけど、誰に連絡すればいいんだか…。



地区で行っているボランティアサービスをご紹介します。地区にサービスが無い場合は、社協の有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」をご紹介します。

「誰に相談すればいいんだろう」というときこそ、地区生活支援員にお声掛けを。

誰もが気軽に集える場



# 「みつばちかふえ」



4月10日(水) 13:30～15:00 OPEN

会場:第三地区福祉ひろば

よろず相談会同時開催 (13:00～15:30)

気軽に寄ってらっしゃい。待ってるでね～(^^♪



## いきいき百歳体操を始めてみませんか？

いきいき百歳体操とは…

負荷を調整できる「おもり」を使用した筋トレです。

ゆっくりとした動作なので、体力に自信のない方や初めての方でもすぐにできます♪

効果は…

筋力アップ！(何歳になっても筋力はアップします。)

参加者の声…

「体が軽くなった」「膝の痛みが和らいだ」「気持ちが明るくなった」



	会場	曜日	時間	備考
いきいき元気塾	埋橋集会場	第2・4月	13:30～	
あがた会百歳体操	県町南公民館	火(第3以外)	13:30～	
東源池百歳体操	第三地区公民館	第2・4火	13:30～	※日時変動あり
埋橋百歳体操	埋橋公民館	水	9:50～	
あがた百歳体操	あがた児童センター	金	14:00～	※日時・会場変動あり

体験したい会場がありましたらお問合せください。参加お待ちしております。

お問合せ・連絡先 第三地区生活支援員 三澤

☎070-8684-8020 または ☎36-7040 (地域づくりセンター)

表面もご覧ください