高齢者を支える 歌体操で楽しくボランティア 募集

童謡「金太郎」を歌いながら、にぎやかに歌体操を行う参加者

童謡を歌いながら体を動かす高齢者向けの歌体操教室「ねぼし」では、運営ボランティアを募集しています。歌体操教室は、ボランティアのみなさんが中心となり、市内の各会場で月2回開催しています。高齢者の支援や自分自身の健康維持のためにも、楽しくボランティアをしてみませんか。

【高齢福祉介護課支援給付担当】

♪歌体操で体を元気に

歌体操は、童謡を歌いながら普段使っていない筋肉を動かす有酸素運動です。歌体操を続けることで、心肺機能の向上や姿勢が良くなる、骨が丈夫になるなどの効果が期待されています。また、定期的に教室に通うことで外出の機会が増え、心身の衰えも遅らせることができます。

教室名の由来は「寝たきりを防止しよう」という思いと、市のシンボルである「えぼし岩」から第1期のボランティアが「ねぼし」と名付けました。

＼ボランティアの声／

- 毎回参加者からパワーをもらっていて、私もがんばれます
- 高齢者のためと思って始めましたが、すごく自分のためになっているなと思います
- 参加者の体力が向上しているのが見えて、やりがいがあります
- 「ボランティア」という堅苦しさがありません。参加者に喜んでもらえることが、とてもうれしいです
- ボランティア同士の仲が良く、仲間ができたことで楽しく続けられています

歌体操ボランティア養成講座

歌体操ボランティアは、4日間の養成講座で歌体操を学び、各地域で歌体操を実践しています。100人以上のボランティアが活躍中です。

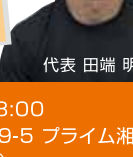
日時 ①1月27日㈪②2月3日㈪③2月17日㈪④2月25日㈫ いずれも9時45分～12時15分(全4回)
場所 市役所本庁舎会議室1
対象 介護予防に関心があり、4日間参加可能で、受講後、歌体操教室ねぼしの各会場で体操の実演や教室運営・準備などのボランティア活動(無償)ができる方20人程度〈申込制(先着)〉
申込 1月20日㈪まで
ほか ボランティア活動の会場は、相談の上決定
問合 高齢福祉介護課支援給付担当

歌体操ボランティア養成講座

歌体操ねぼしの各教室 各会場、月2回実施中

▷中海岸自治会館▷南湖会館▷円蔵自治会館▷松尾自治会館▷鶴嶺西コミュニティセンター▷香川自治会館▷松浪コミュニティセンター▷松浪自治会館▷浜須賀会館▷ショクサンビラ自治会館▷本宿自治会館▷小桜町防災倉庫▷上赤羽根自治会館▷コミュニティセンター湘南▷湘南ライフタウンB地区自治会館▷堤自治会館▷下寺尾自治会館▷小出コミュニティセンター▷兵金山会館

※ 参加希望者は、高齢福祉介護課で事前の登録が必要です。定員に達している会場もありますので、お問い合わせください



みなさんのご意見をお寄せください

パブリックコメントを実施

〈資料配布場所〉市役所担当課、市内公共施設、市㊂
〈意見の取り扱い〉個別の回答や意見内容以外の個人情報の公表はいたしません

ごみ減量化基本方針(素案)について

さらなるごみの減量化に向け、今後取り組みを進めていく新たな施策(ごみの有料化等)の実施方針について、このたび、素案をとりまとめました。

期間 1月15日㈬～2月13日㈭
公表 3月(予定)
応募 郵送(〒253-8686茅ヶ崎市役所資源循環課)、FAX(57)8388、資料配布場所、市㊂で
ほか ①市民向け1月16日㈭19時～、19日㈰10時～②事業者向け1月17日㈮19時～、19日㈰13時～いずれも市役所本庁舎会議室5で1時間程度の説明会を開催
問合 資源循環課資源循環担当

茅ヶ崎市立中学校給食の実施方式のあり方について

茅ヶ崎市立中学校給食の実施方式のあり方(素案)をとりまとめました。

期間 1月15日㈬～2月13日㈭
公表 4月(予定)
応募 郵送(〒253-8686茅ヶ崎市役所学務課)、FAX(58)4265、資料配布場所、市㊂で
問合 学務課保健給食担当

説明会を開催

日　時(1月)	会　場
16日㈭17時15分～18時45分	松林公民館
19日㈰13時30分～15時	市役所本庁舎会議室1
19日㈰18時～19時30分	小和田公民館
20日㈪14時～15時30分	小出支所
22日㈬18時～19時30分	鶴嶺公民館
23日㈭18時～19時30分	香川公民館
27日㈪14時～15時30分	うみかぜテラス(体験学習センター)
31日㈮16時～17時30分	南湖公民館

※ 手話通訳・託児2歳～未就学児各回6人〈いずれも申込制(先着)。1月7日㈫までに☎で〉

地域で支え合う 介護予防・日常生活支援総合事業

生活援助員研修

介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、市では地域全体で高齢者を支える介護予防・日常生活支援総合事業を実施し、その担い手として生活援助員を育成しています。ヘルパーなどの資格がなくても、研修の修了者であれば生活援助業務に従事することができます。地域の高齢者の生活支援をしたいという方は、ぜひ研修にご参加ください。

【高齢福祉介護課支援給付担当】

生活援助員研修

実際のサービス内容や訪問のマナー、緊急時の対応などを学びます。講座修了後は、利用者の居宅で調理、掃除、洗濯などの生活援助の仕事ができます。

日時 2月22日㈯9時30分～17時、2月23日(日・祝)9時30分～13時(全2回)
場所 市役所分庁舎A・B会議室
対象 16歳以上の方30人〈申込制(抽選)〉
申込 1月31日㈮までに申込書(市㊂で取得可)を〒253-0084円蔵1377-2茅ヶ崎介護サービス事業者連絡協議会事務局へ郵送(FAX050(5837)1484も可)
ほか 23日11時15分～現場で働く職員による訪問型サービスA(身体介護を含まない生活支援サービス)の事業所説明会も実施
問合 茅ヶ崎介護サービス事業者連絡協議会☎070(1261)7738青木

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

賃貸・管理の専門店
いい部屋さがしのおてつだい
神奈川県知事免許(13)第6566号
㈲太平商事
茅ヶ崎駅前に3店舗
本店 253-0044 神奈川県茅ヶ崎市新栄町12-12 TEL0467-82-2063 FAX0467-87-6070
元町 253-0043 神奈川県茅ヶ崎市元町 4-39 TEL0467-88-1123 FAX0467-88-1146
南口 253-0044 神奈川県茅ヶ崎市幸町 2-10 TEL0467-84-6655 FAX0467-86-3636
http://www.c-taihei.co.jp

https://goodhomeshonan.com
住まいの工房 GH GOODHOME
茅ヶ崎エリア密着で暮らしをサポート
安心の自社施工
増改築・リフォーム
屋根・外壁塗装・水回り改装
小さな工事でもお気軽にご相談ください
代表 田端 明彦
住まいの工房 グッドホーム湘南
☎0467-73-8601
営業時間 9:00～18:00
茅ヶ崎市東海岸北2-9-5 プライム湘南1F
P有り(一中通り沿い)
E-mail info@goodhomeshonan.com

こころのバリアフリー市民部会 誰もが安心して過ごせるまちづくりのために市民のみなさんに「ありがとう」を伝えていきます。【都市政策課交通計画担当】