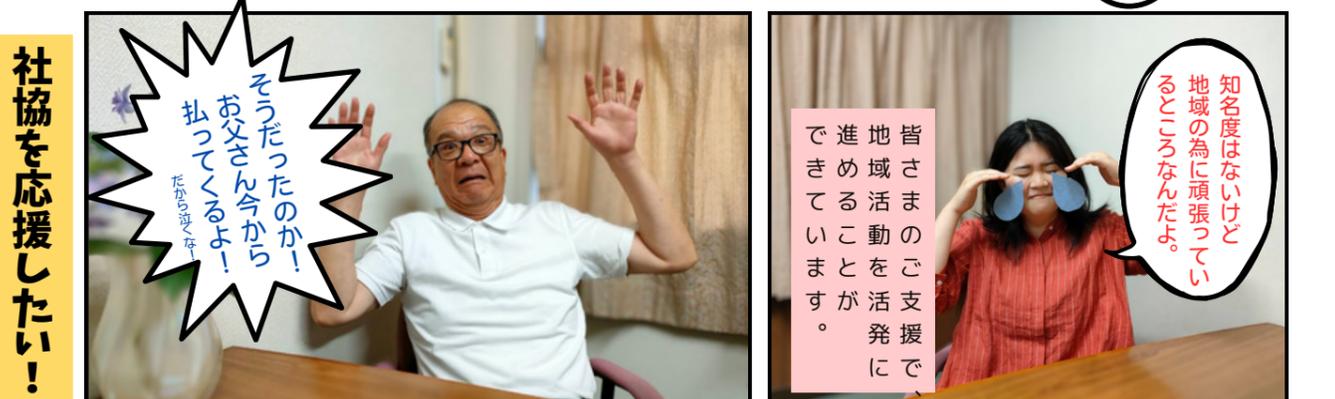


実写漫画で伝える「社協の会費」の巻

～社協の会費って何に使われているか知っていますか？～



人とのつながりが健康にな
れるヒケツ

私は、日野生まれ日野育ちですが、夫の仕事で神奈川県茅ヶ崎の近隣に25年間暮らして来ました。高校時代からサーフィンをしていたので、海のそばに住むことになり、家族みんなでサーフィンを楽しめる環境で良かったです。運動するのが大好きだったこともあり、茅ヶ崎では最初に水泳の指導をする仕事をしていました。対象は泳げる人だったのですが、周りを見渡してみると、運動ができる人ばかりでもなく、苦手な人も多いことに気が付いたんです。そこで、いろんな方に運動をする楽しさや健康になってもらいたいという思いで健康運動指導士の資格を取りました。運動というと、身体を鍛えるためにキツイことをしなければならないと思われがちなのですが、動かし方を知ればとても楽しく身体は動か

健康運動指導士
齋藤 尚美 さん

健康運動指導士の資格を取って得た経験から、茅ヶ崎市内の転倒予防教室や運動を活用した認知症予防などを行ってきました。今も茅ヶ崎に80人くらいの登録者のいるサークルがあるので遠いんですが、週何回か通っています。そんな活動を茅ヶ崎でするのですが、昨年に認知症の父の介護が必要となったため、家族で日野に戻ってきました。残念ながら父は3か月後に亡くなってしまったのですが、母のそばにいられるのが良かったと思っています。日野に25年ぶりに帰ってくると周りに知り合いもいない状態でした。地域は高齢化も進んでいることも感じられ、母が通っていた体操教室は少し寂しい状況だったのです。そこで、自分の経験を日野でも活かせないかと思いついて、市役所に相談に行ったら、社会福祉協議会で開催しているフレイル予防リーダー養成研修に参加することにな

りました。現在は、フレイル予防リーダーの仲間と一緒に月一回「ひの筋体操」をやっています。みなさんもぜひ参加してくださいね。茅ヶ崎での15年間の経験で気が付いたことがあります。それは、運動を続けるのは人とのつながりがとても大切だということでした。体操に参加すると顔見知りができます。そこでは、運動をするだけでなく日常生活の話も出たりします。例えば「あそこのスーパーで〇〇が安いよ」とか、「あのお店の菓子がおいしいから今度一緒に行ってみない?」と、お誘いがあつたりと、行動範囲も広がっていくんです。健康でいるという事は身体も心も一緒に元気になっていくことなんです。今後も、誰もが・いつも・いつまでも運動をしながら、人とのつながりをつくれる場をみなさんと一緒に作って、つくっていききたいと思っています!

みなさんに運動の指導をしている様子

スマホで悩んでいる高齢者が周りに多い方必見! スマホお助け隊が活動範囲を拡大中です! スマホ講座のご相談も大歓迎! お気軽にボランティアセンターまでご連絡ください! (伊東直樹)

4月号より「活動団体紹介コーナー」にて日野市内の子ども食堂を取り上げさせていただいています。気になる食堂がありましたら、足を運んでいただくと嬉しいです(o^^o)食堂でのボランティア希望もお待ちしております! (橋谷優希)

防災・減災シンポジウムの準備を実行委員会を行っています。市民の有志のみなさんなのですが、真剣に議論する姿や内容を聞き感銘を受けています。今年も9/21.28に開催予定です。次号でも案内します。お楽しみに! (宮崎雅也)

夏祭りのシーズンですね♡社協で貸出している綿菓子機やポップコーン機、ジャグ、鉄板等は毎年8月は争奪戦です(*^^)v2ヶ月前から予約を受け付けていますが、まるでコンサートの予約電話のように直ぐ埋まります。詳細は表紙を!! (中村康子)

♡今月の注目ボランティア

畑仕事が好きの方！ 施設の畑の整備



内容：施設の利用者と保育園児との交流に使っている畑の整備を下さる方
活動先：特別養護老人ホーム浅川苑
(日野市高幡864-4)
日時：応相談

中学生の勉強位なら教え られるよ！という方



内容：放課後に自習教室に来る生徒の質問に答える(科目：国・数・英)
活動先：平山中学校(日野市平山4-21-3)
日時：毎週水曜日 15:00~17:00

ボランティアセンターで できるボランティア

内容：食品の仕分け・箱詰め作業
パソコン事務・封入作業
ホスピタルアートづくり
活動先：中央福祉センター
日にち：月～金 9:00~17:15



もっとボランティア
情報が見たい方は
こちらのQRコード
をお読みください。

問合せ先：ボランティアセンター ☎042-582-2318

100回同じこと聞いても怒られない スマホ講座の情報はこちら



8月19日(月)

- ① 11:00~12:00 (スマホ体験会) 📱
 - ② 13:30~14:15 (個別相談)
 - ③ 14:30~15:15 (個別相談)
- 会場：中央福祉センター(日野本町7-5-23)

8月26日(月)

- ① 13:30~14:15 (個別相談)
 - ② 14:30~15:15 (個別相談)
- 会場：多摩平交流センター(多摩平2-9-9)

無料・完全予約制

※2ヶ月連続の申込・同月複数回の申込不可
※個人情報や料金に関わる相談は対応できない場合があります

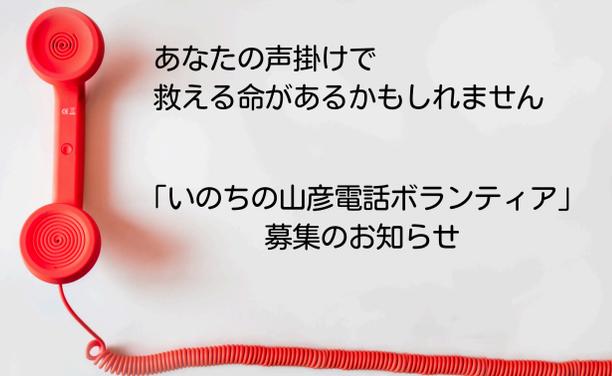


スマホ講座日程表

もっとお近くの場所でも
開催されてるかも!?

※出来ない方はお電話下さい

【申込先】日野市ボランティア・センター (042-582-2318)



あなたの声掛けて
救える命があるかもしれません

「いのちの山彦電話ボランティア」
募集のお知らせ

内容：病気の不安に直面されている方などの、こころの悩みを受け止め、寄り添っていく電話相談活動です。
日時：令和6年9月1日(日) 午後2時~4時
会場：飯田橋ボランティアセンター
(セントラルプラザ10階)

募集定員：15名(年齢70歳くらいまで)
研修期間：令和6年10月~12月(月2回 計5回)
研修費用：10,000円
お問い合わせ・お申し込みは下記まで
メールアドレス：inokino.yamabiko@gmail.com
*申し込み締め切り 令和6年8月30日(金)
主催：NPO法人 有終支援いのちの山彦電話

誰かの力になれる喜び！ 誰かに喜ばれる幸せ！

大学生
活躍中



日野市では、障害のある方の外出やお出掛けをサポートする『移動支援従事者』を養成しています。障害者の支援や児童福祉などを働きながら学べる資格です。

受講料 無料

対象

- ① 市内在住・在学・在勤の方
- ② 移動支援従事者として活動できる方
- ③ スマホ操作できる方(連絡・報告)
- ④ 研修を全て参加できる方

研修期間

講義 10/6(日) 及び 10/27(日)
実習 10/7(月) ~ 10/25(金)
講義5時間/実習14時間(2日間~)
※日程の詳細は、下記担当まで

応募方法

9/6(金) までに下記QRコードより

社会福祉法人
日野市社会福祉協議会
TEL. 042-584-1294



申込フォーム

社協を応援する方法

入会の方法

下記の間合せ先へ入会希望の旨をご連絡の上、会費をお納めください。

会員の種類と年会費

【個人の方向け】

- 個人会員 一口 1,000円 ~
- 特別会員 一口 3,000円 ~

※会費は、2,000円を超える場合、「所得控除」もしくは「税額控除」の対象となります。
※金額が1,000円未満の場合も福祉協力金としてぜひご協力ください。

【自治会や福祉施設、企業など団体の方向け】

- 団体会員 一口 5,000円 ~

会費の納入方法

- ① 日野市社会福祉協議会事務所(日野、高幡)窓口
市役所3階福祉政策課、七生支所
- ② 郵便振替
00140-3-512565 社会福祉法人 日野市社会福祉協議会
- ③ 銀行振込
三菱UFJ銀行 日野市役所支店 普通 0183455
社会福祉法人 日野市社会福祉協議会 会長 鈴木勝豊
※②、③ともに振込手数料は振込者様の負担となります。
- ④ 集金もしくは振込用紙の送付も、お気軽にご相談ください。

問合せ先 TEL.042-582-2319 / Eメール info@hinosuke.org

活動団体紹介コーナー

子ども食堂
“ひのたま食堂”

ひのたま食堂は毎週土曜日に開かれている子ども食堂です。こちらの売りはなんと言ってもボリューム満点のメニュー! 大人も200円~でいただけますが、おなか一杯になること間違いなしです。もちろん子ども(未成年まで)は無料の上、オーナーの心遣いでジュースやお菓子もいただけます。日野市で採れた野菜を使った牛すじカレーや酸味の効いたミートソースパスタなど、暑い夏を乗り切るメニューを用意してお待ちしています(^v^)/



ひのたま食堂が開かれる福島亭では(無くなり次第終了ですが)夜8時頃まで開かれているので、夕食としてもご利用いただけます。お弁当販売も同じ金額でおこなっているので、お子様やご兄弟の方もお持ち帰りいただけます。月に一度中央公民館にて開く日があるので、来られる際はひのたま食堂公式Facebook等でご確認の上お越し下さいませ。詳しい情報は右記QRコードから!



ひのう紹介
ページ

POINT 1

未経験でも大丈夫

POINT 2

実践的な研修内容

POINT 3

修了後の
フォロー充実