



# あや 社協だより

第21号

●発行 社会福祉法人 綾町社会福祉協議会 綾町大字南俣615番地  
綾町ケアハウスうるおいの里内  
TEL 0985-77-3066  
FAX 0985-77-3027

URL : <http://www.shakyo.or.jp/hp/1716>



高年者研修センターにて『綾町災害ボランティアセンター設置運営訓練』(平成25年 2月28日開催)

綾町社会福祉協議会は、宮崎市・国富町と災害時に職員派遣や資機提供などで連携する「災害時相互応援協定」を締結しています。

救護活動に必要な情報収集や活動拠点となる「災害ボランティアセンター」の運営など、互いに支援し合い、よりきめ細かな対応を目指しています。

## ふれあいネットワーク

「思いやりと温もりのある社会福祉の町づくり」  
「自立と連帯で支え合い、助け合う地域社会を」  
「親子三世代の絆で安心して暮らせる町づくり」

綾町社会福祉協議会は社会福祉事業の総合的な運営に努め、地域の温かいふれあいの中で、心豊かに親子三世代で安心して暮らせる思いやりある地域社会の実現を目指します。



## 綾町社会福祉協議会の寄付に対する税制優遇について

綾町社会福祉協議会は、税制上、寄付に対する『優遇制度の対象団体』となっています。寄付された方は税額控除の適用が受けられます。(宮崎県と綾町が条例により指定)

◎寄付金税額控除を受けるためには、確定申告等が必要です。

**所得税控除**  $\text{寄付金額} - 2 \text{千円} \times 40\% = \text{控除対象額 (所得税額から控除)}$

※ 寄付金支出額が総所得金額等の40%に相当する金額を超える場合には、40%に相当する額が税控除対象寄付金となります。

※ 控除額は、所得税額の25%を限度とします。

**個人住民税控除**  $\text{寄付金額} (\times 1) - 2 \text{千円} \times \text{税率} (\times 2) = \text{税額控除額}$

※ 1 総所得金額等の30%を限度

※ 2 県が条例指定した寄付金(個人県民税) 4%

綾町が条例指定した寄付金(個人町民税) 6%

(個人県民税4%と個人町民税6%の合計で10%となります。)

◎申告に当たっては、本会が発行する領収書が必要です。

## 予算

平成25年度

収入		支出 (単位：千円)	
科目	金額	科目	金額
受託金収入	82,908	法人事務局運営事業	39,104
介護保険収入	46,177	地域福祉活動事業	600
補助金収入	30,668	ボランティア事業	1,178
助成金収入	300	民生委員事業	3,430
負担金収入	8,208	訪問給食配食事業	18,381
共同募金配分金収入	1,155	高齢者センター運営事業	2,200
寄付金収入	1,900	ふれあいイキイキサロン事業	2,679
会費収入	1,376	外出支援バス事業	2,880
その他の収入	30,627	日常生活自立支援事業	753
前期繰越金	13,620	共同募金配分金事業	1,170
		デイサービスセンター事業	57,563
		居宅介護支援事業	12,400
		訪問介護事業	3,328
		ケアハウス管理運営事業	50,192
		児童館・放課後児童事業	14,843
		その他の事業	6,238
	216,939		216,939

## 社協会費について

◎社協会費には、

一般会員費 と

特別会員費 の2つがあります。

**一般会員費**

年間、一世帯あたり300円の会費をいただいております。

**特別会員費**

賛同いただいた個人の方から1口1,000円よりいただいております。

特別会員募集中!  
1口1,000円より

## 事業紹介

### 地域福祉推進事業

- ◎地域福祉活動事業
- ◎ボランティア事業
- ◎民生委員事業
- ◎訪問給食配食事業
- ◎高齢者センター運営事業
- ◎ふれあいイキイキサロン事業
- ◎外出支援バス事業
- ◎日常生活自立支援事業

### 居宅介護支援事業

### 児童館管理運営事業

### 放課後児童健全育成事業

### ケアハウス管理運営事業

### 生活福祉資金貸付事業

### 共同募金配分金事業

### デイサービスセンター事業

- ◎通所介護事業
- ◎生きがい活動通所支援事業

# 10月1日から 赤い羽根共同募金運動が始まります。

お知らせ

## 赤い羽根共同募金ボランティア団体活動支援事業の募集をいたします

この事業は、地域福祉推進の視点から「誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」を目指す事業を支援する目的で、赤い羽根共同募金より、綾町共同募金委員会が助成を行うものです。

助成を希望する団体は申請が必要となります。下記連絡先に電話された後、直接申請書類を取りに来て下さい。

※申請期間：10月1日(火)～10月31日(木)まで ※期日厳守  
※上限申請額は30,000円となります。

### 平成25年度募金活動による平成26年度助成

対象団体：綾町で活動するボランティア団体  
ただし、本会から他の助成を受ける予定のある団体を除く

〔問合せ先〕

綾町社会福祉協議会・綾町共同募金委員会

〒880-1303 綾町大字南俣615

ケアハウスうるおいの里内

TEL：(0985)77-3066

この社協だよりは、赤い羽根共同募金の助成金の一部が使われています。

# 日常生活自立支援事業

## 利用できる方

●認知症の高齢者、知的障がい者、精神障がい者、判断能力が十分でない高齢者や障がい者等の方々です。

## サービスの内容

あなたの暮らしの“あんしん”をお手伝いする制度です。銀行に行ってお金をおろしたいけど自信がなく誰かに相談したい。福祉サービスを利用したいけど手続きがわからない。

毎日の暮らしの中には、いろいろな不安や疑問、判断に迷ってしまうことがたくさんあります。このような場合に福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをしてあなたが生き生きと安心して暮らせるよう支援をいたします。

福祉サービスを利用するためには  
どうしたらいいのかが  
分からない場合



### 福祉サービス利用の援助

- 福祉サービス利用に関する相談・助言・手続きなど
- 住民票の届出など行政手続きをお手伝い
- 役場への手続きなど



毎日の暮らしに必要な  
お金の管理に困っている場合

### 日常的金銭の管理サービス

- 年金・福祉手帳の受領に必要な手続き
- 医療費・税金・社会保険料・公共料金の支払い手続き
- 福祉サービスの利用料の支払い手続き



大切な書類の  
保管場所が  
わからなく  
なってしまう場合

### 書類等預かりサービス

- 大切な通帳や証書などを安全な場所でお預かりします。(年金証書・定期預金証書・権利書・契約書類・保険証書・実印・銀行印など)  
※貸金庫利用は、利用者負担

## 料金について

契約までの相談・支援計画作成は無料です。契約後の生活支援員による援助と交通費(1km10円)には料金がかかります。(生活保護世帯は無料)

福祉サービス利用援助・日常金銭管理サービス……………1時間あたり1,000円  
書類等預かりサービス、相談から契約までは……………無料

《相談窓口》綾町社会福祉協議会(あんしんサポートセンターあや) 電話 77-3066

日本赤十字社は「人間のいのちと健康、尊厳を守る」ための活動を行っています。

# 日本赤十字社 綾町分区

これらの活動の財源(社資)は、個人(社員)や法人の皆様からの寄付金です。  
これからも赤十字資金へのご協力をお願いします。

## 日本赤十字社綾町分区の活動

日本赤十字社は、各都道府県に支部を置き、その支部の組織として地区・分区がおかれています。日赤綾町分区では、赤十字活動を推進するため、次の活動を行っています。

### 赤十字奉仕団の支援

綾町では、綾町赤十字奉仕団(委員長：満田 律子)が、赤十字事業や地域での様々なボランティア活動を積極的に展開されています。日赤綾町分区では、これらの活動を支援しています

### 災害救護活動

火災・風水害・地震などによる小規模災害に備え、宮崎県支部からの救護物資(日用品・毛布など)を備蓄し、町内での災害の際には、物資をお届けしています。

### 義援金の受付

日本赤十字社で募集する義援金・救援金の受付をしています。



連絡先：日本赤十字社綾町分区  
電話：(0985)77-3066  
ホームページ：http://www.jrc.or.jp/

## 綾町災害ボランティアセンター設置運営訓練を実施しました。

平成25年2月に綾町災害ボランティアセンター設置運営訓練を実施しました。訓練には、『災害時相互応援に関する協定』を交わした宮崎市・国富町社会福祉協議会の職員や行政も加わり、綾町での被害を想定した広域的な取り組みとして行ったものです。

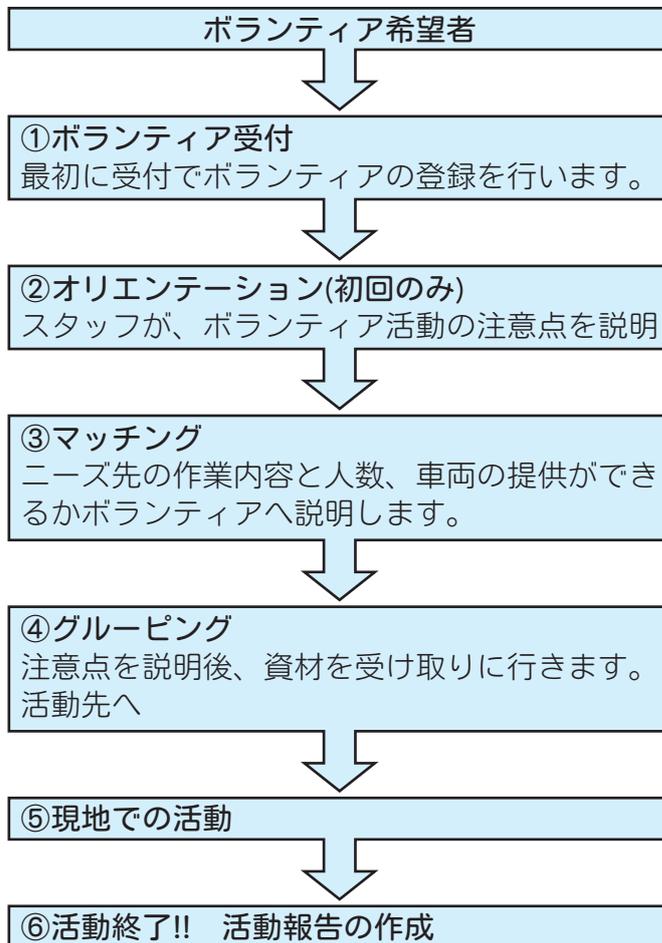
ボランティア役として、綾町ボランティア連絡協議会(会長：上水流 智生)のみなさんに参加いただきました。訓練で、災害ボランティアセンターの役割や機能を理解いただきました。また社協としては、近隣市町社協と連携を確認できる訓練となりました。

災害ボラセン訓練は、東日本大震災被災地の福島県いわき市に派遣した社協職員が現地から学んだことを含めて、ボランティアを迎える側の対応能力の向上を目的にしたものです。



運営訓練でのマッチングの状況

### 災害ボランティアセンターの流れ



# 私たち民生委員児童委員にご相談ください。

ひとりで悩まないで“誰かに話してみたい”と思ったら気軽に相談してください。  
状況に応じた支援を各関係機関と連携を図り、問題解決が出来るよう支援に努めます。

担当地区	氏名	電話番号	担当地区	氏名	電話番号
上畑・倉輪	鳥越千尋	77-1392	西中坪	満田律子	77-1126
四枝・中堂	佐々木幸夫	30-7937	南麓	黒木多賀子	77-2747
揚町・立町	木下敏子	77-0159	麓	柿内芳子	77-2155
宮谷・二反野	陶国正紀	77-1996	北麓・久木野々	上野賢治	77-2390
古屋	染矢利子	77-1650	柵道・割付	三行久美	77-1961
昭和	西川文一	77-2963	竹野・尾立	松方邦博	77-2675
宮原	入田米子	77-1515	主任児童委員	坂田正夫	77-0225
神下	海老原正利	77-2414	主任児童委員	同免木孝子	77-1157
東中坪	大垣敏	77-0853			



年間行事として、平成25年7月22日  
小・中学校の先生方との意見交換会の様子



鹿児島県東串良町民生委員児童委員20名が  
来町され意見交換を行いました。

## 無料法律相談

弁護士に直接相談できます。  
ご利用下さい。

日時：平成25年11月22日(金) 10時～15時  
平成26年3月28日(金) 10時～15時

場所：ケアハウスうるおいの里  
※但し、予約が必要です。  
役場福祉係(77-1114)まで



## 居宅介護支援事業

～在宅生活をお手伝いします～



『住み慣れた地域で安心して暮らす』ために介護の専門員が、できるだけ自立した生活をお手伝い致します。



# ケアハウス ゆたかな自然の中で 楽しい日々を一緒に送いませんか！



## ご利用できる方

- ・年齢が60歳以上（夫婦の方はどちらかが60歳以上であれば可）で日常生活に不安のある方。
- ・身体機能の低下、又は高齢等の為、一人で生活するには不安があり自炊等が困難で不安のある方。
- ・確実な保証人がたてられる方。

## サービス

- ・栄養士の献立による入居者に適した食事
- ・入浴の準備
- ・健康チェック(月1回)
- ・緊急時における医療の世話
- ・在宅福祉サービス

## 行事

交流会、遠足、習字・生け花・手工芸教室、外食の日 等



グラウンドゴルフ交流会(立町)



児童館との交流会(そば打ち)



陶芸教室



保育所との交流会

**入居に関することや、見学の問い合わせ先 ☎77-3066**

# 訪問給食配食サービス

栄養バランスがとれたお弁当を昼・夕の2回配達しています。

## 対象者

おおむね65歳以上の一人暮らし等の高齢者の方

## 費用

1食当たり 450円

## その他

利用される方々の安否確認や会話などふれあい(真心)も心がけております。

## 献立例



- おにぎり
- 中華スープ
- 冷やし中華
- 鯖の塩焼き
- 大根の梅ドレッシング和え
- 果物(ぶどう)
- つぼ漬け

☆カロリーー 551kcal



おいしく調理したお弁当をお届けします!!

## 食事の注意

配達されたお弁当は  
その日のうちに、お早めにお召し上がり下さい。



- ◆地域包括支援センター TEL 77-3141
  - ◆デイサービスセンター TEL 77-2005
- もしくは地区担当民生委員にご相談ください。

# 綾町デイサービスセンター ですよ！

## ◆サービス内容◆

### 健康チェック



看護師による健康チェック(体温・血圧・脈拍)を行います。  
健康手帳に記入しますのでお持ち下さい。

### 食事サービス



栄養士によるバランスのとれた献立、利用者の方の身体状況・嗜好を考慮した食事など、楽しく食事できるように努めています。食事の前の口腔体操、食後は歯みがき等の口腔ケアを行っています。

### 入浴サービス・アクティビティタイム



車椅子の方でも安心して入浴できるよう、身体状況に応じた浴槽で入浴して頂きます。

ぬり絵や創作活動、パズルゲーム等をしたり、利用者同士で楽しく会話をして交流の時間を過ごしています。



**N** 新しく  
**E** (左上) イージーウォーク  
**W** (右上) エアロバイク  
(左下) パチンコ台を導入しました!!

### 健康チェック



みんなで楽しくポケットボール！



萩の茶屋へドライブ！

### その他にも...

- ★皇寿祭
- ★デイ体操
- ★お買い物
- ★お誕生会
- ★カラオケ
- ★忘年会

特にドライブは大人気です！



### 送迎サービス

体の不自由な方へは自宅まで小型車で送迎いたします。

#### 送迎車両

- ★マイクロバス(23人乗り) 1台
- ★リフト車(9人乗り) 1台
- ★10人乗り 1台
- ★軽自動車 1台



## 利用料金

が平成25年4月1日より変わりました <サービス時間 5時間以上7時間未満>

要介護度	法定介護費	法定加算額	サービス提供強化加算	実費負担金
要介護度 5	1,199円	入浴加算 50円	6円	食材料費及び調理費 1食/400円
要介護度 4	1,074円			
要介護度 3	950円			
要介護度 2	825円	+ 48円	+ 24円	食材料費及び調理費 1食/400円
要介護度 1	700円			
要支援 2	4,205円(月額)			
要支援 1	2,099円(月額)			
自立	1回/600円(利用料・入浴・食事込み)			

綾町デイサービスセンターで楽しい日を過ごしてみませんか？

お問合せ先 綾町デイサービスセンター TEL77-2005 綾町社会福祉協議会 TEL77-3066

# 安心カード地域見守り事業

民生委員や地域住民の皆様、自治公民館館長の皆様と連携した見守りネットワークを構築し、安心した地域生活を支援する事業です。

『安心カード』は、緊急連絡先やかかりつけの病院などの情報を保管できるケースのことで、**ひとり暮らし高齢者の方**などが急に具合が悪くなり、救急車を呼ぶ等の「**もしも**」のときに備えるものです。

**安心カード**を利用することで、話ができない状況でも、救急隊員等が**安心カード**の情報を確認することで迅速な対応ができます。また、緊急連絡先へ連絡することでご家族などのいち早い協力が得られることと、医療機関へ必要な情報を伝えることができます。

**安心カード** (表)

記入年月日 年 月 日

連絡先	氏名	電話番号
綾町民生委員・児童委員協議会	担当地区民生委員名	
綾町健康センター (綾町地域包括支援センター)		77-0195
綾町社会福祉協議会		77-3066
自治公民館長		
ケアマネージャー (介護支援専門員)	(事業所)	
ホームヘルパー	(事業所)	
訪問看護	(事業所)	
かかりつけ医 (病院名)		
かかりつけ医 (病院名)		

**火事・救急:119 警察:110**

**AED** (自動体外式除細動器) 設置場所 綾町役場、小・中学校、てらほドーム、健康センター、中坪・北保・南保保育所、寝たきり施設、ケアハウス、つるおいの里、児童館、登川丘、てらほの森の館など

この事業は、宮崎県社会福祉協議会と宮崎県民生委員児童委員協議会と協働して実施され、「安心カード地域見守り事業」の助成を受けています。

綾町社会福祉協議会

(表)は、民生委員やかかりつけ医などの連絡先となっています。

(裏)は、見守りが必要な方の情報を記入します。駆けつけた方がカードをみれば、状況が分かり速やかに対応できます。

(裏)

ふりがな氏名	(男・女)	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 (歳)	
住所・電話	綾町大字入野・北保・南保	
氏名	続柄	緊急連絡先
緊急連絡先		自宅 勤務先
所在地 (市町村)		携帯
緊急連絡先		自宅 勤務先
所在地 (市町村)		携帯
関係各所連絡先		
連絡先	電話番号	
綾町役場 (代表)	77-1111	
綾町高齢者研修センター (外出支援バス、歩行浴など)	77-1133	
デイサービスセンター		
訪問給食サービス	77-2005	
綾駐在所	77-1141	
九州電力	0120-986704	
プロバングス		
病院		
病院		



マグネット付ケースで冷蔵庫に貼ります！

安心カードの配布には、綾町災害時要援護者台帳への登録が必要となっています。登録用紙は、お近くの民生委員児童委員 又は、  
☆綾町福祉係 (直通) 77-1114  
☆綾町社会福祉協議会 77-3066

**■なんで、冷蔵庫？**  
かけつけた方(救急隊など)がすぐに「安心カード」を探し出す必要があります。そのための最適な場所が冷蔵庫です。ほとんどのお家で冷蔵庫があるので、「安心カード」がどこにあるかすぐに分かります。

# じどうかん

TEL 77-1279 FAX 77-1252

開館日 月～土(祝日を除く)

開館時間 午前10時～午後6時

夏休み等 午前8時～午後6時

対象児童 幼児、小学生、中高生

※幼児は保護者同伴になります

綾町児童館は、児童に健全な遊びを与えて、その健康を増進し、または、情操を豊かにすることを目的として、平成11年4月1日開館、15年目を迎えています。綾小中学校より徒歩で数分、中央ふれあい公園に隣接と環境にも恵まれ、小学生を中心に、一日平均70名、年間延べ1万9千人程の利用があり異学年交流の場にもなっています。館内には遊戯室、集会室、図書室、調理室、児童クラブ室があり、全ての児童が気軽に利用でき、サッカー、野球、一輪車、ドッジボールなどいろいろな遊びや、オセロ大会、プラバン工作などの行事、各施設・団体との交流会等、さまざまな体験ができる「遊びの広場」です。利用は原則として無料です。夏休み等は児童館・児童クラブとも午前8時から午後6時まで開館（開設）しています。



おもちゃ病院(偶数月第3土)



3D面作り(児童館まつり)



ケアハウスとの交流会(ミニ運動会)



自然体験活動(ネイチャーゲーム)



児童館は遊びの広場です



岳岑会の詩吟教室(毎週土)

## 放課後児童健全育成事業(児童クラブ)

児童館内に専用の児童クラブ室を設け、「放課後児童健全育成事業」を実施しています。保護者が仕事等により、昼間家庭にいない小学校低学年児童(綾小学校に在学する1年生から3年生の放課後児童)に適切な遊び及び生活の場を与えて、その健全な育成を図ることを目的としています。

※児童クラブ登録児童数：62名 (平成25年8月現在)



クリスマス会(綾町青年団のサンタさん)



夏はプールが一番!(てるはの森の宿)



楽しいお弁当の時間です



真剣です!(オセロ大会)



仕上がりが楽しみです(陶芸教室)



夏休み遠足(宮崎科学技術館)

# 綾町ボランティアセンター事業のご案内

## 年間実施事業

- ◆ボランティア相談、登録、保険加入手続き（活動保険、行事保険）・情報提供
- ◆綾町ボランティア連絡協議会（ボランティア団体）育成援助、研修及び座談会開催
- ◆県市町村ボランティア連絡協議会との情報交換等、ボランティア情報の発信

## 福祉施設ボランティア体験(報告)



お礼

7月～9月のボランティア体験期間中、町内の福祉施設でボランティア体験を開催いたしました。ご協力いただきました施設の皆様、ありがとうございました。

参加者からも「福祉に興味を持てた、お年寄りとの交流ができてよかった」「来年も参加したい」とのご感想をいただきました。

### 環境ボランティア体験(報告)

## 電気をつくるしくみを知ろう！

8月20日(火)綾町児童館にて、九州電力宮崎支社より講師2名をお迎えし小学3・4年生18名が参加して「環境ボランティア体験」を開催しました。

実験や自転車を漕いで発電を体験したりと児童のみなさんも熱心に取り組んでいました。また、省エネ・地球温暖化・エネルギー問題についても学ぶ機会となりました。



### 県下一斉ボランティアの日(報告)

## エコパークの町クリーン大作戦！

綾町ボランティア連絡協議会(会長：上水流 智生)では8月25日(日)“エコパークの町クリーン大作戦”と題し綾馬事公苑及び錦原サッカー場・野球場のゴミ拾いを行いました。

朝早くから各ボランティア団体のみなさん32名の参加を頂き、道路沿いの草や植木の中のゴミを集めて頂きました。集まったゴミの中では特に空き缶・ペットボトルが多かったようです。



「ボランティアをしたいけど保険は？」「ボランティアを受け入れたい」  
お気軽にご相談ください。

綾町ボランティアセンター TEL.77-3066

URL : <http://shakyo.or.jp/hp/1716> ブログ <http://www.bura-vola.org/vd/ayavc/blog/>



# 外出支援バス

高齢者や障がい者(おおむね65歳以上)の外出を支援させていただきます。

- ①週2回利用できます。
- ②無 料
- ③目的地：役場、高年者センター、健康センター、各医療機関、綾ふれあい館(商工会)など

※ご利用される方は、下記の運行表をご覧になり  
**高年者研修センター (☎ 77-1133)**  
**地域包括支援センター (☎ 77-3141)**  
 までご連絡ください。



月 曜 日	第1便	久木野々	宮原	神下	東中坪	西中坪	目的地	ふれあい館	高年者センター										
	迎 え	9:20	→	9:27	→	9:32	→	9:37	→	9:42	→	9:45	→	9:48	→	9:50			
	送 り	11:55	←	11:48	←	11:43	←	11:38	←	11:33	←	11:30	←	11:28	←	11:25			
	第2便	竹野	尾立	大谷	割付	空道	北麓	麓	目的地	ふれあい館	高年者センター								
迎 え	10:10	→	10:15	→	10:20	→	10:25	→	10:30	→	10:35	→	10:40	→	10:45	→	10:48	→	10:50
送 り	15:10	←	15:05	←	15:00	←	14:55	←	14:50	←	14:45	←	14:40	←	14:35	←	14:32	←	14:30

火 曜 日	第1便	二反野	倉輪	陣之尾	上畑	四枝	中堂	揚町	立町	目的地	ふれあい館	高年者センター										
	迎 え	9:10	→	9:20	→	9:25	→	9:30	→	9:35	→	9:40	→	9:45	→	9:50	→	9:55	→	9:58	→	10:00
	送 り	11:55	←	11:45	←	11:40	←	11:35	←	11:30	←	11:25	←	11:20	←	11:15	←	11:10	←	11:07	←	11:05
	第2便	宮谷	大平山	尾原	古屋	崎の田	昭和	目的地	ふれあい館	高年者センター												
迎 え	10:10	→	10:15	→	10:20	→	10:25	→	10:30	→	10:35	→	10:40	→	10:43	→	10:45					
送 り	15:05	←	15:00	←	14:55	←	14:50	←	14:45	←	14:40	←	14:35	←	14:32	←	14:30					

水 曜 日	第1便	小田爪	空道	北麓	麓	目的地	ふれあい館	高年者センター							
	迎 え	8:50	→	8:55	→	9:00	→	9:05	→	9:10	→	9:13	→	9:15	
	送 り	11:20	←	11:15	←	11:10	←	11:05	←	11:00	←	10:57	←	10:55	
	第2便	竹野	尾立	大谷	割付	目的地	ふれあい館	高年者センター							
迎 え	9:30	→	9:35	→	9:40	→	9:45	→	9:50	→	9:53	→	9:55		
送 り	12:10	←	12:05	←	12:00	←	11:55	←	11:50	←	11:47	←	11:45		
第3便	久木野々	宮原	神下	東中坪	西中坪	目的地	ふれあい館	高年者センター							
迎 え	10:25	→	10:32	→	10:37	→	10:42	→	10:47	→	10:50	→	10:53	→	10:55
送 り	15:02	←	14:55	←	14:50	←	14:45	←	14:40	←	14:35	←	14:32	←	14:30

金 曜 日	第1便	宮谷	大平山	尾原	古屋	崎の田	昭和	目的地	ふれあい館	高年者センター											
	迎 え	9:05	→	9:10	→	9:15	→	9:20	→	9:25	→	9:30	→	9:35	→	9:38	→	9:40			
	送 り	11:40	←	11:35	←	11:30	←	11:25	←	11:20	←	11:15	←	11:10	←	11:07	←	11:05			
	第2便	二反野	倉輪	陣之尾	上畑	四枝	中堂	揚町	立町	目的地	ふれあい館	高年者センター									
迎 え	9:50	→	10:00	→	10:05	→	10:10	→	10:15	→	10:20	→	10:25	→	10:30	→	10:35	→	10:38	→	10:40
送 り	15:20	←	15:10	←	15:05	←	15:00	←	14:55	←	14:50	←	14:45	←	14:40	←	14:35	←	14:32	←	14:30

## 歩行浴プールの利用日のご案内

夜間利用が5月から10月までの期間で、火曜と木曜(祝祭日を除く)のみ利用できます。

みなさまのご利用を心よりお待ちしております。

☆利用日時：平日昼間……10:00~16:00  
 平日夜間……19:00~21:00(※)

※火曜・木曜のみ(祝祭日除く)



隔週土日  
 ……10:00~16:00

☆対象年齢：40歳以上

☆利用料：無 料

## 高年者研修センターのご利用をお待ちしています!



毎週月~金(祭日以外)の9時から15時まで、和室にて、ビーチバレーや体操などを実施しています。

また、お風呂にも入って利用者の皆さんとお茶を飲みながら雑談したり、歌

たり笑ったりと一緒に楽しく過ごしませんか。外出支援バスもご利用できます。昼食(有料)は注文等できますので、ぜひ一度気軽に遊びに来てください。

# お達者クラブのご案内

綾町では18地区の公民館で月1回お達者クラブが開催されています。ゲームや会食、遠足、健康チェック、健康講座などみんなで楽しめる活動を行っております。交流の場を設けることで参加者の親睦を深めることが目的です。

町内にお住まいの65歳以上の方ならだれでも参加できます。

願いが叶いますように!!

次はどこに行こうか?



遠足の目! えびの市“真幸駅”



古屋・南麓地区 交流会

みんなで食べる食事は美味しいな!!

ゲームは楽しいなあ!



卓球バレー 大人気!!



会食の目 “みんな完食です”

指の体操 難しいなあ…!?



みんなで健康体操!!

## 活 動 内 容

- ☆遠 足…行き先は地区によって様々です
- ☆交流会…他地区との交流会
- ☆会 食…材料代200円をご持参ください
- ☆ゲーム…卓球バレー、風船バレー、ボウリング等
- ☆血圧測定…日々の体調のパロメーターに!
- ☆お茶の時間(おしゃべり)…おしゃべりのみの参加もOKです
- ☆健康体操…体を動かして血液の循環をよくしましょう
- ☆作品作り…9月、10月は文化祭に出す作品を作ります
- ☆健康講座…口腔内訓練、認知症予防について学びましょう!
- ☆カレンダー作成…12月は来年のカレンダーを作ります