

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
 電話：2-2016[内線170] FAX：2-2931
 相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

☀ 脳健康教室開催のお知らせ ☀

長万部町ではデイサービスセンターで脳の健康教室を開催しています。教室では学習教材を使った「脳トレ」、DVDを見ながらの「体操」、参加者同士でお茶を飲みながらの「サロン」を行っており、誰でも楽しく参加できるようにしています。

コロナ禍で友人・家族との交流が減り、楽しみが少なくなっていますか？教室に参加してみんなで楽しく脳の活性化を図り、いつまでも元気でいられるようにしましょう！

【実施曜日】 毎週水曜日 5月11日から開催します

【実施場所・時間】

- 長万部町デイサービスセンター ホール
- 午前9時30分～11時30分(予定)

【備考】 会場まで遠くて通えない方は、一度電話にてご相談ください。



- 対象者：**おおよね65歳以上の町民
 - 参加料：**月額 1,000円(毎月会場にてお支払いください)
 - 持ち物：**上靴(運動しやすい靴)、汗ふきタオル
 - 内容：**脳活性を図る簡単な学習、足腰をゆっくり鍛える体操など
- ※定員は18名程度です。お申し込みは、下記まで電話または来所にてお願いいたします。
 ご友人・知人等をお誘いのうえ、是非一度ご参加ください！！



【申込・お問い合わせ先】 長万部町デイサービスセンター ☎01377-2-4500

Let's

わたしとまちの 第一歩

5月

生活支援体制整備事業からお知らせ

ひとり暮らしの高齢者が抱えている困りごとをお手伝いしていただける方を探しています。

例えば…**ゴミ出しをしたいが収集場所が遠い・花畑の手入れ・高所作業(電球交換や窓拭き)・人と話す機会がない**などたくさんの困りごとを抱えています。

コロナ禍の中ではありますが、

町内会の皆さん、団体の皆さん、学生の皆さんできそうなことがありましたら「一緒に活動しませんか？」

※詳しくは役場掲示板へ貼付していますのでぜひ、ご覧ください。

所在地：長万部町社会福祉協議会
 電話：6-7711
 時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

一緒に活動していただける方を募集しています

ボランティア活動を通じて多くの方の笑顔や喜び、充実感を得ることができます。活動を重なるうちに皆さんの顔を見ることができ、心待ちにしている方も増えていくと思いますよ！楽しく、一緒に、活動しませんか？

- 私にもできるかな？
- 人の役に立ちたい！
- 経験や資格をいかしてみたい！
- 趣味や特技をいかして活動してみたい！
- どのように参加・活動して良いかわからない…
- 興味はあるけど一人でどうやって活動してくれる人はいるかな？

などなど…この内容を見て「少しでも気になった方」、「こんなことを地域のためにやってみよう」、「困っている高齢者のために役立ちたい」と考えている方は、ぜひ、ご連絡をおまちしてお待ちしております。

※社会福祉協議会では「安心・安全」に活動してもらうために「ボランティア登録・ボランティア保険」を勧めています

〇お問い合わせは下記まで〇
 長万部町社会福祉協議会(長万部町福祉センター内)
 電話 01377-6-7711 携帯 080-9619-4530
 (担当：生活支援コーディネーター 佐藤)