

# ふれあい いまいきサロン お達者クラブ

みんなが主役！

## 地域でささえあう 福祉のまちづくり

ふれあい  
いまいきサロン  
お達者クラブ

とは、地域を拠点に行う  
楽しい仲間づくりの活動です

2024  
04

### 綾町社会福祉協議会 スタッフ紹介



会員さんが  
楽しい時間を過ごせるよう  
サポートしていきます！



秦さん



西郷さん

### ボランティアスタッフ



# 募集



サロンのお手伝いをしていただける  
ボランティアを募集しています

ご応募・お問合せ

高齢者健幸サポートセンター

☎ 0985-77-1133

あなたの力が必要です！



教えて高砂事務局長！

### よくある質問



Q どんなことをしているの？



A 特に決まりはありません。  
皆さんがやってみたいことを  
皆さんで楽しめます。



Q どんな人が参加できるの？



A 高齢者の方であれば、どなたでも  
ご自由に参加いただけます。



Q 足腰が不安で歩いていけるか...



A 自宅から公民館までの送迎も  
可能です。ぜひご利用ください！

ご応募・お問合せ

高齢者健幸サポートセンター

☎ 0985-77-1133

✉ ayashakyo@marble.ocn.ne.jp

一度、遊びに来て  
みませんか？

綾町協  
ホームページ







綾町では14地区のみなさんが  
参加しています！



倉輪

第1木曜日 9:30-11:30



上畑

第3水曜日 9:30-11:30



四枝

第3火曜日 9:30-11:30



揚町

第3水曜日 9:30-11:30



古屋

第1金曜日 9:30-11:30



宮原

第1火曜日 9:30-11:30



久木野々

第1水曜日 9:30-11:30



東中坪

第1月曜日 9:30-11:30



西中坪

第2木曜日 9:30-11:30



南麓

第2火曜日 9:30-11:30



立町

第2月曜日 9:30-11:30



麓

第3木曜日 9:30-11:30



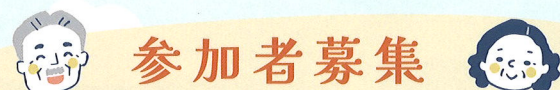
北麓

第2金曜日 9:30-11:30



尾立

第2水曜日 9:30-11:30



## 参加者募集

各公民館で月に1回活動しています。  
高齢者はどなたでもご参加いただけます。  
お出かけが困難な方には送迎もあります。  
お気軽にご相談ください。

月 一回集まって、お茶を  
飲みながら語り合っ  
たり、笑って友達と話して、  
笑顔で会って、笑顔で帰る。  
自分の居場所である。  
ストレス解消に友達と会っ  
て、友達に甘えて、友達に助  
けてもらう。そんな場所にな  
るといいね。  
(吉野千利さん／宮原地区)



友達と会って、甘えて、助けてもらう。

そんな場所になるといいね。



ランティアさんが作ってくれる  
美味しい食事を皆さん楽しみ  
にされています。  
体操もすすんで楽し  
んでやっています。  
このまま健康維持し  
て、今後も継続してい  
きたいです。  
(金切トヨ子さん／南麓地区)

## ボ

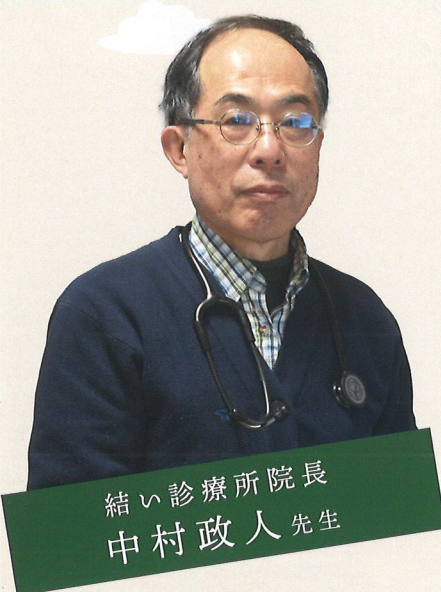
健康を維持して継続したい

健康づくりが大事

## 皆

さんと会う事  
が楽しみで、サ  
ロンでの健康作りを  
大事にしています。

皆さんの顔を見る事  
で健康状況が分かり、自分も健康維  
持を続けることができます。  
(榎田勝男さん／西中坪地区)



結い診療所院長  
中村政人 先生

## 特集

認知症初期集中支援チーム サポート医に聞く

## 長寿の秘訣は「〇〇〇」

「長寿の秘訣は～」というお題をいただきました。  
「～」に何を入れるかで頭を悩ませました  
が、最終的に私が出した答えは「人生を味わ  
い尽くして存分に生きる」です。

楽あれば苦あり。苦あれば楽あり。禍福は  
あざなえる縄の如し。それが「生きる」という  
事です。昔も今も、戦争や災害や生老病死の  
苦しみがなくなった事は一度もありません。  
けれども、そんな状況下でも人々は助け合  
い、逞しく生きてきました。

一人一人の人間には、それぞれの歴史  
(物語)があります。その物語の主人公は  
あなたです。一度きりの人生を存分に味  
わい尽くしていただきたい。時に人を助  
け、時に人に助けられながら…。  
それが私の願いです。