

支え合いの地域

出逢いの玉手箱

大交流会inなかの

2018


～イキイキと暮らせるまちづくりのために～

日時 平成30年11月26日（月） 午後1時30分～4時

場所 中野市中央公民館 3階講堂

主催 なかのなっちょ隊*

中野市、社会福祉協議会、北信総合病院、シルバー人材センター、
JAアップル、高水福祉会、民生児童委員協議会、中野市介護支援専門員連絡会

共催  **長野県長寿社会開発センター北信支部
(2018北信支部タウンミーティング)**

この交流会は、支え合いの地域づくりにむけて、地域に住む方それぞれが自分の出来ることを見つけ、地域での生活を支え合う担い手として活躍できるよう、今ある地域活動を見て、聞いて、交流することで、活動を身近に感じ、顔の見える関係をつくり、併せて、地域の実情を知り、地域づくりを考えるきっかけとなることを目的として開催されました。

当日は28団体(77名)の多種多様な活動が出展され、93名の来場者の方と活発な交流が行われました。

冒頭の1分間PRでは各団体からの熱い想いがスピーチされ、その後の交流では、参加者各々が出展ブースへの想いを付箋に書き、実際に活動に参加したい参加者は連絡先を記入していきました。

「参加したいです！頑張ってください！」「私たちのところで一緒にやりませんか？」等の沢山の付箋の言葉から、今後の地域活動の充実を感じました。

なかのなっちょ隊`ブースにも多くの方にお越しいただき、中野市の現状や支え合いの地域づくりについて、一緒に考えていきたいとの言葉をいただきました。

交流会で生まれた「顔の見える関係」が途絶えることなく、支え合いの地域づくりへとつながっていくよう、今後なかのなっちょ隊`と一緒に考えていきませんか☆

2018 『支え合い地域大交流会』 出店団体一覧

団体名	団体のPR
①【学校支援ボランティア】 ひまわり	学校という縁のなかったところに係わることが出来て、学校で手の廻らない所で活動し、子供達から力をもらい我々シニアのメンバーも元気が出ました。
②【サロン応援】 THE・サロン	各地区のサロンに出張して、皆様と楽しい一時を過ごす事。
③ 【地域活動】 高梨まつり実行委員会	国史高梨館跡公園を「宝」として護り、伝統文化遺産と融和を図りつつ地域の発展に寄与する事を目的に活動しています。子供達や家に閉じこもりがちな高齢者を少しでも引っ張り出して、元気に皆さんの触れ合う場を作ろうと活動しております。
④ 【フラダンス、地域・施設活動】 フラヒナ	メンバー全員がフラダンスが好きで、気づくと10年が経ちました。現在はデイサービスに、地域の集いにとお声をかけて頂き出向いております。レイを片手に！私共のモットーは楽しく！です。ただ躍るだけでなく、お相手の方々と楽しいトークを交しながら楽しんでいただいています。又来てね！を励みに！
⑤ 【子供の居場所づくり】 信州Gプロジェクト	「すべては信州の笑顔のために」活動する団体です。 G・・・元気・ご縁 笑顔プロジェクト ①「笑う門にはハッピーカムカム」フェス②だがしやG③こどもカフェG
⑥ 【傾聴活動】 傾聴活動グループひびきあい	中野・飯山・山ノ内・野沢温泉・木島平の仲間が、本物の傾聴療法士を目指して2ヶ月に1回学習を重ねています。助言や指導をするのではなく、生きていく気持ちを取り戻していけるよう、相手の心を感じ取り続けていく役割をもって活動しています。
⑦【地域・施設活動】 豊田ボランティア団体 & さくら	豊田の地域では、民生委員・ボランティアグループ・社協豊田支所と三者一体で地域福祉を支えるため協力し、頑張っています。
⑧【お花・地域活動】 中野華道会	お庭に咲いている花、道端で見つけた野の花、気軽に活けてみませんか。 お家の中に花のある暮らし、すてきな毎日が広がります。

2018 『支え合い地域大交流会』 出店団体一覧

団体名	団体のPR
⑨ 【集いの場】 デイサービスくるみ	斑尾山の麓、旧豊田村親川にある空き家を改修したデイサービスです。山に近く年々人が減っていますが、まだまだ大勢の方が暮らしています。地域で暮らしている方と一緒に助け合える場所になっていけるよう、毎月一回(だいたい月末の日曜日)お茶会を開いています。「小さいけれど暖かい」そんなくるみに遊びに来て下さい。
⑩ 【地域活動】 中野市老人クラブ連合会	あなたの入会をみんなで待っています。今や「人生90年とも100年」ともいわれる時代です。生涯を充実した豊かなものとして過ごすためには、まず健康第一です。そのうえで、仲間達とより楽しく、生きがいを持って過ごすことが重要です。
⑪ 【地域活動】 中野市社会福祉協議会	地域でのお困りごとがあれば、まずは社会福祉協議会にご相談ください。フットワーク軽く、地域住民の皆さんと協力しながら地域課題に取り組みます。ボランティア相談も受け付けています。どうぞお気軽にお声がけ下さい。
⑫ 【点字ボランティア】 中野点字友の会	主に各自家庭での作業の為、誠に地味な活動ゆえ、広く皆様方に知っていただく事は大いに励みになります。パソコンをお持ちの方、挑戦してみませんか。
⑬ 【折り紙、地域・施設活動】 折ひめ	15年前に発足、現在14人のメンバーで月2回中央公民館「ボランティアルームあん」とで教え合って技術を高めています。手先を使うことで脳を刺激し認知症予防にも役立つとされ、介護施設での活動と子どもたちにも、日本の伝統文化の折り紙の良さを伝えようと広めています。
⑭ 【朗読ボランティア】 朗読の会ほおずき	活動を通して、お互いを高め合いながら、朗読を楽しんでいます。
⑮ 【子ども食堂】 キラキラカフェ高丘	こども食堂を月一回開催。子ども達へ無料で昼食を提供することを主に、遊びや宿題等の活動を通して、和やかで楽しい居場所作りを目指しています。ボランティア支援スタッフ募集中！！シニアの方も若い方もお待ちしております。

2018 『支え合い地域大交流会』 出店団体一覧

団体名	団体のPR
①⑥ 【ボランティア農園】 みはるさくら	農作物作り(ジャガイモ・サツマイモ)の収穫交流会を通して、地域社会に貢献と関わりを深め、自分達の生きがいと健康づくり、仲間づくりを行い、地域で賛同してくれる方と共に会員を増やし活動の場を広げていきたい。
①⑦【集いの場】 ヒューマンヘリテージ安源寺 オレンジカフェ	認知症の方とその家族、地域の方々、誰でも参加できる交流の場です。気軽にお茶やコーヒーを飲みながら、認知症に関する相談や意見交換をしたり、その他地域の高齢者問題の相談にのったりする井戸端会議の場です。
①⑧【地域活動】 公益社団法人中野広域 シルバー人材センター	健康で働く意欲のある高齢者に、地域社会と連携して自らの知識・経験・技能を生かした就業の場を提供し、高齢者の生きがいと福祉の増進を図り、活力ある地域づくりを目指しています。新規会員を募集しています。
①⑨ 【地域活動】 中野市健康を守る会	自分の健康は自分で守ろう、楽しく笑顔で長生きしよう等スローガンに活動しています。講師を招いて「笑うヨガ」「ロコモ予防体操」「歌って心も体も元気に」。親睦会。私達と一緒に活動しませんか。
②⑩ 【運動自主グループ】 福夢会	年と共に何もする事がおっくうにならない様に、いつまでも自分の事は自分で出来るようにみんなで体操しましょう。認知症予防に、みんなで集って体操したりお茶を飲んだり楽しく過ごしましょう。
②⑪【地域活動】 中野市認知症の人と家族の会 おれんじローズ RUN伴なかの実行委員会	認知症の人や家族、支援者と共に、誰にとっても暮らしやすく、やさしいまち・地域をつくる事を目指しています。
②⑫ 【集いの場】 宅老所ひなたぼっこ	お茶会をやっています。(第2水曜9:30~11:30)どなたでも、いつでもお越し下さい。お手伝いして下さる方、募集中です。 こんな事して過ごしたい、こんな事をやりたい、を一緒につくりましょう。

2018 『支え合い地域大交流会』 出店団体一覧

団体名	団体のPR
⑳【地域活動】 れんげ草	認知症になっても安心して暮らせる町づくり 「認知症の理解と関わり」「予防」について) 啓発活動
㉑【集いの場】 にじいろカフェ にじいろ子どもカフェ	にじいろカフェ) 集いの場、毎週金曜日 どなたでも！ にじいろ子どもカフェ
㉒【運動自主グループ】 あおぞらクラブ	毎週水曜の10:00～、市の教室を修了した仲間が集まり、毎回その日の当番が体操を進め、脳トレやストレッチ、筋トレ、フォークダンスをしています。(男性5人、女性19人登録。)体操は一人では続けられないけれど、集まってやる事で楽しくでき、おしゃべりで休憩時間はとてもにぎやかです。
㉓【地域活動】 中野市消費者の会	市役所に事務局があります。市・県・国の消費者の会につながっています。私達の会は「環境にやさしい暮らし」を目的としています。その中の一つとして食用廃油から石けん作りをしています。会の設立から40年を迎えました。多くの方に会の活動を知っていただきたいと思っています。
㉔【地域活動】 障がい福祉自立支援協議会 本人中心部会	「障がいのある方が地域で暮らしやすくなるには」、当事者の「想いの受け止め活動」の結果、街中を一人で歩き、買い物や、他の人のお世話をしたりされたりできたらと、中野駅を中心に協力できる機関のマップづくりを進めています。ご賛同いただける方、ご協力いただける方、お声がけください。
㉕【支え合いの地域づくり】 なかのなっちょ隊	「なっちょだい？」と声をかけあいながら、みんながつながって支え合えるよう、地域が求めているもの、地域に求められているもの、をみんなで考え、見つけ、情報を発信していく場です。「こんなまちになったらいいな」と思い描く地域を、みんなで考え実現していきませんか？

学校支援ボランティア ひまわり活動の紹介

延徳小学校 グラウンド草取り



泉台小学校 ソバ打ち教室



東川小学校 かがしづくり



延徳小学校 高原学習



志賀山登山

城南中学 花壇作り



笑顔の を咲かせよう!

学校支援ひまわり

8/26
児童と共に夏休み明けの校庭の草取り



9/7
3学年とおやき作り
(児童が育てたナスを使って)



★成果気づき
○学校という縁のなかった
ところに居ることが出来た。
○学校側からのシニアの力が必要と
されていることに気づいた。

11/18
4年生と手打ちうどん作り
(倉庫小麦粉を使って)



★今後へ向けて
○学校側に私達の学校支援活動
をどう知ってもらおうか?
どうアピールしていくか?



- メンバー
- 田村・春原・滝沢
 - 望月・水野・岩井
 - 山崎・小出・吉越

飯山市 静間地区サロン



手あそびやるよ!



中野市
高遠地区
敬老会



紙芝居も
やるよ!

地区サロンや
敬老会など...
是非お声掛けください!



メンバー募集中

うたって
わらってしゃべって
サロン
(THE サロン)



目的

みんなで楽しいひとときを!!

手あそび・歌あそび・紙ばい

いごぎ・楽器演奏・ク etc.

提供(内容)
できます

活動場所

みなさん呼んで~
どこでも行くよ~

日時

いつでも
OKだけど
要相談

メンバー

田中隊長・小林・戸田・宮澤・相馬・藤田
よろしくお願ひ申し上げます。



高梨桜まつり

秋の高梨まつり



アラビサ



Aloha





夕方、「だかしやG」に集まってくる小学生たち。駄菓子を選別する棚や椅子は譲り受けたものや田嶋さんの手作りだ。13日（魚眼レンズ使用）



おれ心子どもたちに嬉しい。しながわを向ける田嶋さん。「毎日子どもを眺めると元気ももたらさる。」と週1回の定休日以外は毎日店に立っている。13日



菓を二つ持ち、目を輝かせて品定めする子ども。7日



一庭家に帰ってから日ごと乗る小学生たちの自転車。店の横にある駄菓子屋は11月15日になる。8月2日



10days

駄菓子で広がる地域のふれあい

中野 静かな住宅街に子どもの声

Advertisement for a performance at CANORA HALL. Includes text: 12月23日 午後1時30分開演 午後4時開演 カラホール 関谷市文化会館 大ホール. 9月23日(日) 一般発売開始. CANORA HALL TEL: 0266-24-1300



中野市西条で「だかしや G」という昔ながらの駄菓子の販売や居場所作りをやっています。今日の為に駄菓子を用意しました！しかも今日は無料ですのでぜひ繋がりましょう！！



傾聴とは 助言や指導をすることではありません
そうしたいと考えた時点で傾聴ではなくなります

「人の話を聞く」というと簡単に「誰にもできるし、現に自分もいつもやっている」「誰かの話し相手になるのは得意だ」などと考える人が多いかもしれませんが、けれど、そういった「話を聞く行為」と傾聴は全く次元の違うものです。

傾聴とは、ただの話し相手や聞き役になることではありません。
相手の中にある、やりきれない思い、重苦しさ、悲しさ、寂しさ、不安、緊張、いてもらってももらえない思い、とらわれや、しばられているものなど、あらゆる心の苦しみを吐き出せる場所を作り出すということなのです。

これは口先のテクニックではありません

「あなた、それはね」「それはそうすべきだ」など相手に助言や指導やアドバイスをしてしまうことは傾聴とは言えません。

「いささかのすれもなく 相手の感情をうけとめる」
相手の心、感情をそのまま感じるのが傾聴です。
相手が「この人は自分の事を少しもたがわず わかってきている」と感じられるような聴き方で良いのです。



傾聴活動グループ

ひびきあい

2ヶ月に1回、ここ人権センターで傾聴療法を勉強しています

楽しく

私がこのグループで勉強を始めたきっかけは 傾聴療法士さんに話をした体験からです

ただ じっと話を聞いてもらううちに 心が軽く、体も楽になりました

私もそんな風に人の話を聴ける自分になったらと思ひ勉強しています

一緒に学んでみませんか？



7

さくら通信
 介護や地域の施設活動・サロンで助けてあげませんか？
 さくら ではこんなことをしています...

デイサービス (介護・入浴)
 緊急対応事業、ケア・サポートサービス
 障害者、高齢者の介護サービス、居宅
 デイサービスと併用してご利用ください

手拭いの貸出・各種サロンの職員派遣
 手拭いの貸出、各種サロンの職員派遣
 手拭いの貸出、各種サロンの職員派遣
 手拭いの貸出、各種サロンの職員派遣

中野市社会福祉協議会
 デイサービスセンターさくら
 電話 3076 福祉 (豊井保育園) TEL 38-3866

中野市社会福祉協議会
デイサービスセンターさくら
 つて、どんなところ？

これからは「多岐」する時代です
 デイサービスは入浴、食事、着脱の介助のみを行
 う施設ではなし、よりワンストップで自立支援
 と生活して、認知機能の低下を予防したり、認知
 症による日常生活動作が難解なことで、自宅で生活
 にながれられないのが多いと見られています。こ
 れが現状です。
 介護予防のためには、早めの訪問が大切です。

介護に携わるご本人さまでもご相談ください
 さくらでは介護予防に関する相談、相談などいつ
 でも受け付けています。9時～17時の間で15分毎
 の職員が相談を承ります。要領があればケアマネ
 ージャー紹介し、迅速な対応させていただきます。

他にもこんなことをしています...
 各種サロンの職員派遣・緊急入浴対応、
 認知症介護支援である入浴サービスなど他
 施設と連携して、それぞれのニーズに合わせた
 「必要なサービス」の提供を心がけています。
 必要なサービス・時
 空に応じたサービス・
 支援のサポートもつ
 けています。

お問い合わせ
 中野市社会福祉協議会 中野市豊津3076
デイサービスセンターさくら
 TEL 38-3866 FAX 38-3878



各施設への協力参加
 上夙井・管佐

～非常防災マップ作り～
 平成23年から開始

**豊田地区
ボランティア**



- デイサービスさくら
 への
 ボランティア活動
- 定例活動
 - 行事・作業等の活動

～炊き出し～



～中学生の施設訪問～



生け花体験教室

10月6日(土)
中央公民館



!!来年もやります どうかご参加を!!

くらしに生花を!!

中野華道会

あなたのお庭の素敵な花
道端の片隅に咲く野の花
山里と彩る木の葉やつるの実
身近にある花も、身近な花器に
気軽に活けてみましょう!

子どもへの情操教育

美しい花の魅力 やさしい
感性と磨く! 創造力を培う
自分の感覚と色や天気の組み合わせ
世界にひとつの作品を作り上げる
満足感と達成感

花器へ変身

身近なものに気軽に活けてみよう
ペーパー、皿、ビン、おはらき...
身近な材料で、色とりどり、アレンジ

生の花 → 枯れる → 取りかかろう

花を通して
家族・近所の人
コミュニケーションの深まり
(きれいな花、お祝い、)
この花の名前は? 花の種類は? → 決まらな
生活に張り・潤い

花の名前を知りたがる子ども達
花の知識欲

花器を作る
工夫と努力
思いやり
思いやり

花の知識欲
花の知識欲



記念写真 きれいでしょ!!

中野華道会の活動

- 中央公民館のロビー挿花(年間)
- 文化展(入下場)

どうかご賢くください。
感想とお寄せください。

生花の仲間になりませんか!

9

支え合いのお茶会

葉蒔のボロンティアさん

丸沼利子さん FMさん

支え合いの くるみのお茶会



花舞可出まおひし



真節に花びら



バラの模様のやちよん



話さず話す

作ったらみんな展る

いなり寿司も作りました

漬け物は持参だよ



くるみの外観



室内



集う場所



くるみのお茶会
 4月30日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 4月23日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

くるみのお茶会
 5月12日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 5月5日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

くるみのお茶会
 11月12日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 11月5日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

くるみのお茶会
 11月12日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 11月5日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

くるみのお茶会
 12月12日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 12月5日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

3月くるみのお茶会
 3月25日(日) 10:00~
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 3月18日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

くるみ4月のお茶会
 4月29日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 4月22日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

5月27日(日)
 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 5月20日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

8月くるみのお茶会
 8月12日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 8月5日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

9月16日
くるみのお茶会
 9月16日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 9月9日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

10月
くるみのお茶会
 10月28日(日) 10:00~13:00
 場所: デイサービスくるみ (観川下以東)
 予約: 10月21日(日) 10:00迄
 参加費: 100円
 連絡: 0949-22-1111 (TEL: 0949-22-1111)

くるみのお茶会
 7月1日(日)



中野市老人クラブ連合会

活動目的

- ① 仲間づくり、活動の充実、生活の豊かさを大切にする
- ② そのほか、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする
- ③ 明るい高齢者の向上に努めることを目的として

入会対象者

おおむね60歳以上の方。(お住まいの地域のクラブ)

活動内容

- ① 健康づくり、学習、文化、趣味、各種講座、研修の開催など。
- ② シニアスポーツ、各種シニアツアーなど。
- ③ レクリエーションなどの活動、旅行など。

お待ちしています！

下小田老人クラブ

「健康会」の紹介



スレット



ゴルフ大会



認知症サポーター

講習会

からす踊りでさる方大募集

12 中野市点字友の会



市内で活動するボランティアの皆さんの交流会で、朗読の会ほかさまざまな交流の場を設け、ボランティアの皆さんによる発表もしていただきました。

ボランティアで地域活動の輪を広げよう

地域支え合い ボランティア実践塾

内容
・活動とは何か
・活動の意義
・活動の目的
・活動の計画
・活動の実践
・活動の評価

11

地域との
ふりかへ

児童保育(やま)

ふりかへ

児童保育(やま)

児童保育(やま)

13 折ひめ



朗読の会ほおずき 2018

7月

定例会
毎月第一木曜日

おはなし
なあに

児童センター
テイクサービス
グループホーム
サロン
へ行っています

もみじの
おはなし会

3月



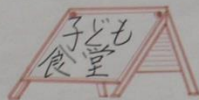
研修視察
(7月31日)
ふれあい広場
(9月23日)
ボランティア団体
交流会

SBCラジオ
言葉はカ朗読仲間大集合
毎週土曜日午後4時30分から
(10月20a(土)~11月10a(土))
4週に渡り出演しました。

第14回
中野市図書館まつり
~10月27a(土) 28a(日)~
私たちは28a(日)に
発表しました

私たちは、
中野市ボランティア
連絡協議会に所属
しています。





キラキラカ所高丘

1. 発足までの経過

会員 36名

- ① 子どもカ所 子どもの居場所作りセミナーに参加しながらボランティアスタッフの呼びかけをする
- ② 賛同したスタッフ 12名で準備会を開き話し合いを重ね 必要な体験や知識の修得、チラシの配布、支援スタッフの呼びかけを積極的に行う

2. キラキラカ所高丘開設する(10月13日土曜日)

目的 子ども、保護者、老人が集う地域の居場所作り

時期回数 毎月2土曜日(月1回)

場所 中野市西部公民館

対象 子どもとその保護者等

人数 約50人(スタッフ含)

内容 昼食の提供、
工作や遊び

効果 対象が広いことで地域における一場所多様な居場所となる

キラキラカフェ 高丘
9月7日

おいでよ！
いっしょに食べようよ

第1回
日時 10月13日(土) 10:00-14:00
※毎月第2土曜日 開催予定

場所 西部公民館
昼食 カレーライス、ポテトサラダ、りんごジュース
費用 子ども無料 大人 300円(協力金)
持ち物 上履き

参加者 どなたでもOKです
※申し込み不要
※中学生未満の子どもの参加、保護者や親友の方の付き添いをお願いいたします。

お問い合わせ先
連絡先(問い合わせ先) 樋口 眞代子 (28-5583)
中野市社会福祉協議会
高丘地区社会福祉協議会

3 実施状況!! 大盛況でした

オ1回 10月13日(土) 子ども23人
カレーライス、ポテトサラダ 大人41人 64人
ぶどう、りんご
手作りおもち

オ2回 11月10日(土) 子ども29人
炊き込みご飯、けんちん汁、大芋、大根、りんごサラダ、クリスマス飾り 大人47人 66人

オ3回 12月8日(土) 予定
スープティ(シトソース) カボチャのポタージュスープ、島のから揚げ、フルーツポンチ
毎回お便り「キラキラカ所高丘作成と配布(下添付)

当日のスケジュール(1回目 2回目)

10:00 オープン いらっしゃいませ!!

11:00 おきバツ

12:00 いなだます



4 こん後に向けて

豊かな地域の居場所作りの長い継続を願ひ、
スタッフや利用者の更なる拡大と運営資金の確保
を積極的に行う



中野市
栗和田の
畑で活動
シニアの
「みはるくら」の
木です。

ボランティア農園 「みはるくら」



じゃがいもほり交流会



メンバーによる
畑での作業と
会議です。

ボランティア農園「みはるくら」
仲間募集中



掘り方も
教えてもらったよ。

掘ったジャガイ
で、カレーライスも
食べたよ！



さつまいも掘交流会



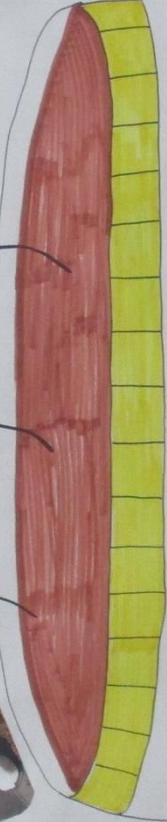
17



オシシジカフエ



(認知症カフェ)
ヒューマンヘルパリテージ
安源寺



どなたでも参加できます

お茶を飲みながら認知症に限らず地域の高齢者問題の相談に乗ったりする井戸端会議の場です。



よ、とくら、

こんな事もやっています
有償ボランティア
ロザリアン



開催 毎月第4金曜日
※月によっては第3金曜日もあり
時間 午前10時～12時
お茶代 100円
TEL 0269-26-0606
(小林・黒岩・内藤)

お気軽にお問い合わせ下さい

高年齢者の知識や経験を地域に活かす

生き甲斐発見!!

余暇を
活かし
充実した
毎日

人材が
必要な
方まで
ご連絡下さい。

地域に活かす

シルバー人材センターの会員は高年齢者の知識・経験・技能を活かし、明るく豊かな地域づくりを目指して活躍しています。



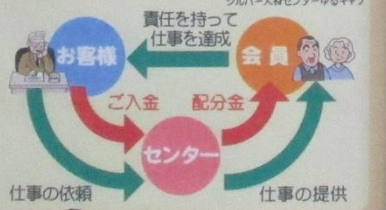
原則60歳以上の
働き盛りの
みなさま
募集中
楽しい
仲間
づくり

頼られて、ますます元気!!

シルバー人材センターとは...

- 高齢者にふさわしい仕事を企業・家庭・公共団体等から受託し、センターの会員に提供する無知事認定の公益法人です。
- 自主的な会員組織です。会員は自分たちで役員を選び、組織や事業の運営に参画します。
- 就業や収入の保障はありませんが、その仕事の内容に応じた配分金を受け取ることができます。
- 今まで培ってきた経験や能力を生かし、「働く」ことを通じて、社会参加の推進や生きがいの充実に誇り、活力ある社会づくりに貢献することを目的としています。
- センターは公共的な性格を持ち営利を目的としません。
- 仕事はセンターが請け負い、会員がそれに従事します。
- 発注者（仕事の依頼者）と会員の間、また会員とセンターの間にも原則、雇用関係はありません。請負・委任の関係で就業していただきます。
- 議員代金は、一括してセンターが発注者より受け取り、その仕事をした会員に「配分金」として支払います。
- 仕事中のケガや事故に対しては、センターが加入する団体傷害保険により対応します。

仕事の依頼から配分金の支払いまでは下記のながれです。



毎月、第2火曜日午後1時～1時30分、センター会議室で新入会員説明会を開催しております。お気軽にお申込みください。

中野広域シルバー人材センター

TEL: 23-0468 FAX: 23-0041

TEL: 33-8502 FAX: 33-8550

(公社)中野広域シルバー人材センター

いろいろなところで お役にたちます!

いつでも
会員
募集中



- いろいろなお仕事を引き受けています。
- | | | | |
|------|---|-------|--|
| 事務事務 | 一般事務 宛書き毛筆 横断書き毛筆など
(1H/800円~) (1枚/500円~) (1枚/2,000円~) | サービス業 | ホテル・旅館業務 通称発掘 家事援助など
(1H/800円~) (1H/800円~) (1H/800円~) |
| 軽作業 | 機械草刈り きのこ作業 除雪 植木の消毒 植木剪定
(1H/1,330円~) (1H/900円~) (1H/1,330円~) (1H/1,330円~) (1H/1,400円~) | 建設業 | 駐車場管理 施設・倉庫管理など
(1H/800円~) (1H/800円~) |
| 専門技術 | 経理事務 各種講師 冬囲い 換気替え(材料別) 障子張替え(材料別) など
(1H/850円~) (別途協議) (1H/1,000円~) (1枚/1,170円~) (1枚/500円~) | | |
| 雑業 | 催物手伝い 片付け チラシ配布 など
(1H/1,000円~) (1H/850円~) | | 花苗・土人形の販売もしております。 |

企業の新卒へおしらせ シルバー人材派遣事業

長年にわたり培った知識・経験・専門技術を持った派遣会員が企業等の即戦力になります。はじまりました。

(一般労働者派遣事業)

シルバー人材センターに登録している会員を派遣労働者とし、公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会と雇用関係を結ぶことで、これまでの「請負・委任」では出来なかった、お客様の指揮命令に従業員様との混任作業など、多様な働き方が可能となりました。

※法の定めにより、派遣先企業、建設業、製造業、医療などにおける医療関係業務への派遣はできません。

詳しくはお問合せください。

(公社)中野広域シルバー人材センター

TEL: (0269) 23-0468
FAX: (0269) 23-0041

2018/11/26 11:09

歌って脳トレ

大きい声で歌ったよ!



おくだせ!応援隊
体験講座

楽しくきたえる

若い世代とは
親世代で楽しく
体験できたよ



親睦会

ヒマラヤの
青いケシを見に行ったよ



高原の空気(お昼も♡)

おもしろ
かったよ!



みんな笑顔で
楽しそう

◎男女を問わず、年れいも問わずどなたでも入会できま

◎入会希望者は、ご連絡を!

吉池照子 TEL 0269-26-4611

中野市健康を守る会

人生は60代から

- ・自分の健康は自分で守ろう
- ・楽しく笑顔で長生きしよう

会員募集中

活動紹介

笑って元気に
笑うヨガ

楽しい♡

一緒に活動
しませんか?



いっぱい
笑ったよ!



介護保険の
勉強会

介護施設訪問

老後の勉強になったよ!

福 夢 会

目的

年と共に何れもすることがおっくうに
 ならないように、いつでもまでも自分の事
 は自分で出来るように、みんな
 体操をしましょう！
 認知症予防に、皆で集まって
 体操をしたり、歌をうたったり、
 お茶を飲んだり、楽しく過ごしまし
 ましょう！

〇日時

毎週水曜日 午後 2 時 ~ 3 時

〇場所

高齢者センター

どなたでも
 ご参加下さい!!!





RUN件 2018 in 中野

RUN件2018 in 中野は、認知症の人や家族、支援者、一般の人や子どもが一緒に楽しめるイベントです。日本を走る認知症への取り組みです。

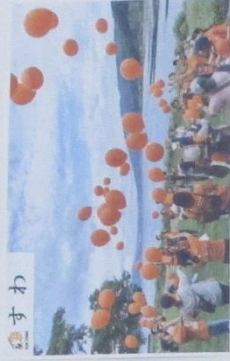


日本認知症協会

はじめよう

”認知症の人のやさしいまちづくり”

すわ



ながの



こまがね



ちくま



かみいな



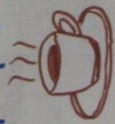
PRADO-X
 認知症への取り組み



毎月第2水曜 9:30~11:30
 ひなたぼっこ開放してります
お茶を飲みながらほっこりしません☆
 参加費 100円 (お菓子代)



和やかにお茶飲み



夏は子供たちも
 参加してくれて
 流しそうめん
 やりました

しゃべって

笑って

楽しい時をすごして

元気なでいましょ



布を細く切って
 座布団を編みました



パステル画に
 みんな夢中です

お一人でも気軽に
 お待ちしています!



内容は...?

サボリ- 巻成 書

大切にしてること... 楽

依頼も... 楽

水

ん

尊

目的...

認知症 啓発活動

伝えたいこと...

「げ」

対象は...?

ご家族様も

あなた様へ





にいいろ

24

子どもカフェ

- 日時... 毎週金曜日(17:30~19:30)
- 場所... まるごとくの家 やわらぎ
- 利用料... 子ども(無料)大人(100円)
- 対象者... どなたでも

みんなと
一緒に
食べよう

宿題を
やりにい
お友達

楽しい場所
一緒に
つくろう

話を
聞いて
欲しいとき

後援

社会福祉協議会

NPO法人まらに信



まるごとくの家 やわらぎ

2018/11/26 11:23

25

青空

クラブ

めあて 健康体操として、若がえりと目標に、
楽しい時間とすこす。

内容 毎週水曜日 10:00~11:30
中央公民館 101 体育室
脳トレーニング・ストレッチ体操
筋トレ体操、フォークダンス

会として大事にしていること

- ・全員が、会責任者としての自覚で当番のゆめで
すすめている。
- ・入りたい人は **2018/11/26 11:04**

伝えたいこと

各地域でこのような会があって、楽しめるといいなあ!



体の
せのせく
なした



もっともっと
楽しくしたい
♡ワクワク



会費が
おたふた



いつか仲間が
あふれる



歌の出しが
楽しいと
感じている
みんな
楽しんで



笑顔
あふれ
おしい



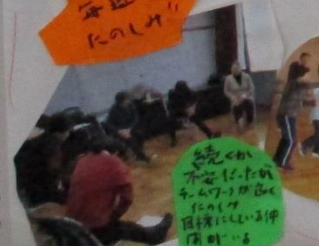
毎週
のしあ



みんな
楽しんで



仲間が
あふれ
楽しんでいる



会費が
おたふた
みんな
楽しんで

中野市消費者の会

環境にやさしい暮らしを実践する

1. 学習会により広く正確な知識を身につけ暮らしに役立てる
2. 住みよい環境を考え毎日の暮らしに生かす
3. 暮らしの基本である食生活への正しい知識を身につける
4. 消費者行政に関心と持て各団体に協力参加する

活動状況

26

(北信地区研修視察)



(信州中野環境祭)



元氣の出るまちづくり
 応援助成金により行っています。
 環境・人にやさしい
 廃油で作った石けんです
 お使いください。

中野市消費者の会

廃油固形石けんの作り方

① 苛性ソーダー



② 水



③ 苛性ソーダーを溶かす



④ 廃油を入れる



⑤ 30分かき混ぜ



⑥ 容器に移す



⑦ 3ヶ月間保管して置く



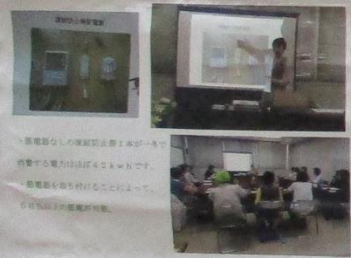
⑧ 出来上がり



1. 苛性ソーダー 500g (1びん)
2. 廃油 3.6ℓ

2018/11/26 11:25

(効果的な水道管詰り防止剤の活用)



(消費者講演会)



本人中心部会

～でかけるところみつけたい～

今年度は



障がいをお持ちの方が安心
して外出できる



障がい者向け地域密着型タウン情報誌
を作っています!!

あなたがオススメするお店を教えてください



27

地域の中には様々な活動や集いの場がありますが、いくつ知っていますか？

「何かやりたいけど...。」と思いながらも活動できずにいませんか？

この交流会はそんな「活動や集いの場を知りたい、参加したい」といった方が、地域の中の様々な活動や集いの場と『出逢える』場所です。

元気シニアを目指せるよう、イキイキと暮らせるまちづくりについて、一緒に考えてみませんか？



「支え合いの地域大交流会 2019」

令和元年10月28日（月）



開催予定！

☆活動PRしませんか？
☆素敵な活動に出逢えますよ♪



【お問合せ】

中野市高齢者支援課

生活支援コーディネーター 小島杏子

電話：22-2111（内線366）