



中央林間 地区社協だより

第71号
2022.9.1

一なにげなく そっと手をかす 思いやりー

2022年5月30日

相模カンツリーに**ティラノサウルス**あらわる!!

by マミー&キッズ



子ども達は大興奮♡♡

みんなティラノが大好き!

次回開催日は

2022年10月24日です。

子ども達の参加を待っています。



ーティラノサウルスになりたい人! ボランティア募集中ー

応募・問い合わせはこちらに→会長 金子: 090-4944-1304

ミニサロン いい日の集い

5月20日 開催



栄養士・歯科衛生士のお話

ヘルマンハーブの演奏もありました。

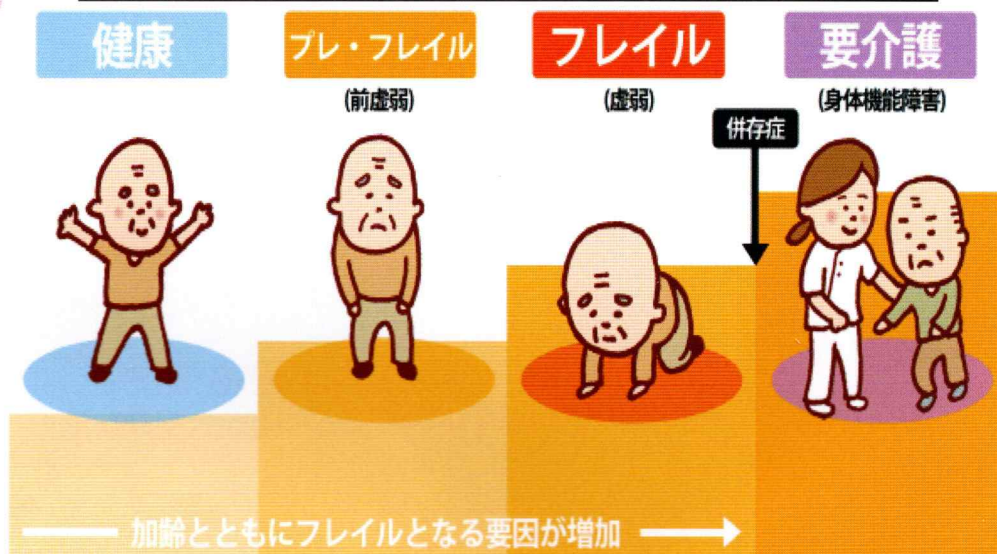
ミニサロンはコロナ禍のなか、人数制限をして開催しています。

フレイル対策!!

フレイルとは
高齢な方の
「虚弱」状態です▶

フレイル予防の
ポイント

健康づくり推進課からのお話し



栄養(口腔)

食事の改善・口腔衛生・口腔機能

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

運動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

フレイル 予防

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。

高齢の方・障がいのある方・お手伝いが必要な方は、ご連絡ください。

ちよいボラ訪問記

中央林間地区社会福祉協議会
山崎 090-9381-1450



庭木の剪定を
してほしいの
ですが

伸びてきた枝木を
切って下さい



わかりました
一度訪問させていただき
お話を伺います

承知しました
当日はふたりで
伺います



喜んでいただきました！

中央林間を“高齢者が健康で安心して暮らせ、
子育てにも優しい街”にするため

ボランティア大募集！



応募・問い合わせはこちらに 副会長 清水：046-276-0366
会長 金子：090-4944-1304 副会長 山崎：090-9381-1450

2022年の取り組み

2～3月

創立40周年記念品を贈呈
まん延防止等重点措置発令
企画した活動は休止となる
愛の小箱回収（78760円の募金）
ボランティア・事業部合同部会実施

4～5月

「ふれあい訪問」拡大検討会
・訪問対象者をふやす
「いい日の集い」（5月20日）
・2面に掲載されています
マミー&キッズ開催（5月30日）
・460名参加で大好評

6～7月

ちょいボラ活動
・3面に掲載されています
みんなで脳活
・4月から毎月実施
ボランティア1日研修の実施

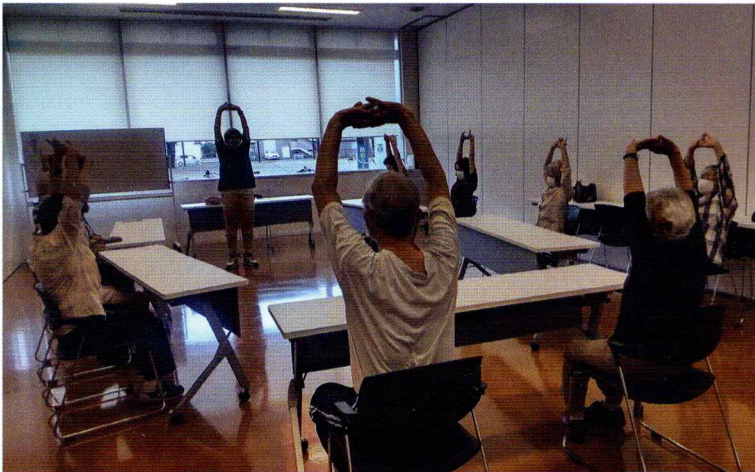
連合自治会館にフロアークリーナー贈呈



ボランティア1日研修の実施



みんなで脳活（7月7日）



ふれあい訪問（語らい散歩）

