

# ボランティア募集 & イベント情報

## 外出支援サービス 運転ボランティア募集

外出支援サービスの運転ボランティアを募集しています。専用車両により、要介護者など公共交通機関による外出が難しい人を病院・福祉施設などへ送迎して在宅生活を支援するものです。この8月から運転ボランティアを始めた井岡隆さんにインタビューしました。

### お礼を言われる喜び、感じています



**きっかけ** ボランティアを始めようと考えていたとき、「広報よこはま」7月号で募集の記事を見て区社協へ相談に行きました。講習などを通じて、ボランティアとして社会参加するのは責任のあることだ、と実感しました。

**活動内容** 依頼者のお宅へ迎えに行き、病院などへお連れします。きょう(取材日)は7件の依頼にお応えしました。

**事前確認** 区内に住んでいますが、知らない道はたくさんあります。事前に自転車で廻って調べることもあります。

**体調管理** 活動のない日は1万歩を目安に歩く、活動前日は飲酒をしないなど体調の維持に心がけています。

興味のある方は、ぜひ、区社協までお問い合わせください。  
TEL 504-5619 月～金曜9:00～17:00

## エンディングノート書き方講座

エンディングノートの書き方と遺言・相続について  
**【日時】** 10月28日(金)14:00～16:00 ※受付開始13:30～  
**【場所】** 鶴見公会堂(豊岡町2-1フーガ1・6階)  
**【定員】** 80名  
**【参加費】** 無料  
**【申込・問合せ先】** 10月14日(金)9:00～受付開始。区役所高齢者支援担当 TEL 510-1774 FAX 510-1897

## 「統合失調症」を正しく知ろう!

統合失調症を患うと、本人も家族も不安なことが多くあります。障がいのある方にとっては、地域の皆様の支えがとても大事になります。

今回は、鶴見区精神障害者生活支援センターの職員、鶴見区家族会「のぞみ」の方をお招きし、統合失調症の症状と家族の支えについてお話をいただきます。

**【日時】** 11月14日(月)13:30～15:30  
**【場所】** 鶴見区福祉保健活動拠点(区社協)6階 多目的研修室  
**【定員】** 40名  
**【参加費】** 無料  
**【申込・連絡先】** 区社協窓口で直接申し込まれるか、鶴見区ボランティアセンターに電話かFAXで  
 TEL 504-5625 FAX 504-5616

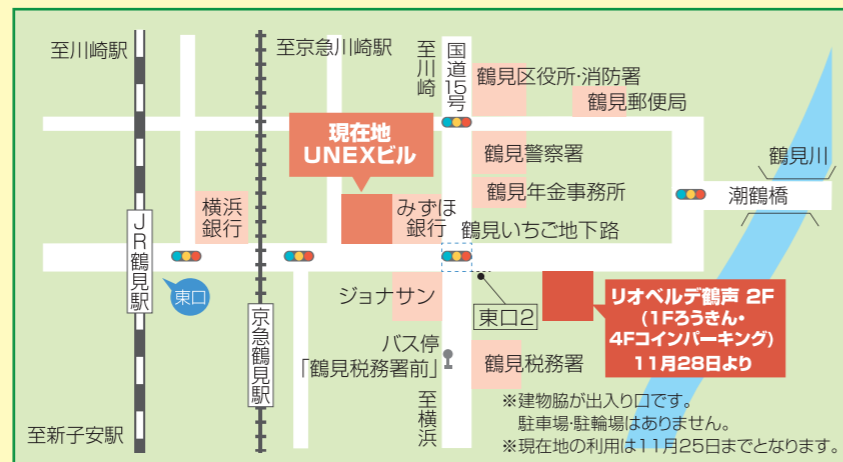
## 鶴見区社協より <http://www.yturumi-shakyo.jp/>

### 移転のお知らせ

鶴見区福祉保健活動拠点ならびに鶴見区社会福祉協議会は11月28日(月)から、下記の住所へ移転することになりました。

※電話番号、FAX番号の変更はありません。

**新住所** 〒230-0051  
 横浜市鶴見区鶴見中央4-37-37  
 リオベルデ鶴声2F  
 TEL 045-504-5619  
 FAX 045-504-5616



QUO  
カード  
プレゼント!

### 「表紙クイズ」& 愛読者アンケート

表紙の写真を見てピンときた方、ご応募ください。応募は、はがき・FAX・Eメールで、①表紙のクイズの回答②郵便番号・住所・氏名・電話・性別・年齢③福祉つるみを手に入れた場所④ご意見・ご感想を記入の上、10月31日(必着)までに鶴見区社協「アンケート係」へ。当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます。前号の正解は③馬場地域ケアプラザ、応募者数は35名でした。区社協ホームページにクイズのヒントがあります。ぜひアクセスを。

※「表紙クイズ」応募に関わる個人情報は、当選者への賞品発送と「福祉つるみ」紙面作成の参考にも利用いたします。

## 鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央4-32-1 UNEXビル5F  
 TEL 504-5619 FAX 504-5616 Eメール: info@yturumi-shakyo.jp

編集委員 / 河西英彦・中村啓子・蔵本美佐子・谷亜由美・佐藤智宏

# 福祉 つるみ 82

点字・録音版も!

【第82号】2016年10月1日発行 / 編集・発行◇社会福祉法人 横浜市鶴見区社会福祉協議会 TEL.045-504-5619 FAX.045-504-5616

# 健康づくり

きょうもどこのかで

## 特集

健康で住みやすい福祉のまちに!

## ここは鶴見のどこの空?

応募方法はウラ表紙をご覧ください

表紙クイズ

区内で最初の地域ケアプラザです

①馬場地域ケアプラザ ②潮田地域ケアプラザ ③鶴見市場地域ケアプラザ

撮影者:武藤伯晃(2016年8月5日)



## 赤ちゃん体操とママビクス

集まったママに、助産師の経験を持つ講師が子育てのポイントなどを話したのち、親子体操やストレッチで関節、全身をほぐしました。この日のテーマは、腹筋を中心としたママの筋力回復と維持。参加したママたちは目の前のお子さんに笑いかけながら、楽しそうに体を動かしていました。

- A 生後3か月頃までの乳児と母親
  - B 毎月1回・10:30~11:45(日程はHPで)
  - C わっくんひろばへ電話か来所で予約
  - D TEL 582-7590 FAX 582-7591
- HP [www.wakkunhiroba-tsurumi.jp/](http://www.wakkunhiroba-tsurumi.jp/)



## 鶴見中央地域ケアプラザ

### こどももおとなもラジオ体操

2歳から90代まで毎回50人前後が参加します。期間中ほぼ連日行なわれ、地域の人たちが自然に交流する場になっています。ケアプラザ職員が小学生の夏休みの宿題を応援※するのも特徴です。

体操のあと、ケアプラザで過ごす親子の姿も珍しくありません。

※ケアプラザ職員による夏休み宿題支援は開催期間の最初・最後の各一週間のみ

# 健康で住みやすい 福祉のまちに!



「人と人がつながり、互いに支えあい、健康で住みやすい地域づくり」が行なわれている鶴見区。健康維持・増進の集まりに、きょうもさまざまな人たちが参加しています。

- A 対象
- B 日時・参加費
- C 問合せ・申込・予約
- D TEL・FAXなど

## 生麦地域ケアプラザ

### 健康体操★夜の部

日中は仕事など様々な事情で体操することの少ない人を対象に、身体を動かす機会を作ろうと、昨年5月から始めました。ケアプラザが夜の9時まで利用できることを知っていただく機会にもつながっています。30分をかけて行なうウォーミングアップ中、講師がその日の参加者に話しかけ、体調や希望を積極的に聞き取り、無理のないプログラムで進むため、終始、和気藹々です。

- A どなたでも
- B 毎月、第3土曜・18:30~20:00/200円
- C 生麦地域ケアプラザへ電話か来所で予約
- D TEL 510-3411 FAX 510-3018



- A どなたでも
- B 7月21日~8月28日・9:00~
- C 今年度は終了しました
- D TEL 508-7800 FAX 508-7808

## 東寺尾地域ケアプラザ

### フォークダンスあおば

「フォークダンスあおば」は、ケアプラザ開所時から活動するサークルのひとつ。ダンスを楽しむ前の体操は、講師のアイデアの見せ所です。この日行なったのはタオルを使った10種類近い動作。休憩後、軽快なテンポのフォークダンスと季節にあった民謡、計4曲を踊り、最後は全員で歌を歌います。

- A どなたでも
- B 毎月第2、第4金曜・10:00~12:00
- C 見学などの相談は東寺尾地域ケアプラザへ
- D TEL 584-0129 FAX 570-6202



●「福祉つるみ」の発行費は、共同募金配分金を活用しています。●「福祉つるみ」では広告を募集しております。●一部地域では、障害者地域作業所が配布しています。●次号(第83号)は平成29年2月1日発行です。

## 駒岡地域ケアプラザ

### 男性いきいきシニア体操倶楽部

3回目となる今秋の「男性いきいきシニア体操倶楽部」には、リピーターも含めて16人が参加。筋力アップ、関節の柔軟性を維持するトレーニング、ウォーキングの姿勢なども理論と実践から学べるとあって好評です。

- A 65歳以上の男性
- B 9~11月の第1、第3水曜・14:00~16:00
- C 駒岡地域ケアプラザへ電話か直接申込み
- D TEL 570-6601 FAX 570-6602



## 善意銀行

28年5月1日~8月31日  
( )内は期間内の寄付回数

くらしに、まちに、  
あなたのお金が生きている

**金銭寄付者**(敬称略・順不同) ●岩澤 寿鶴子(3)  
●吉兆グループ(4) ●海野奎吾 ●松緑神道大和山 横浜  
教区婦人会 ●神奈川土建一般労働組合横浜鶴見支部 ●滝口  
房枝 ●横浜市生麦地区センターチャリティダンスパー  
ティー ●鶴見区更生保護女性会 ●BMCエンタープライズ  
(株) ●匿名(4)

#### 寄付の方法

- ①区社協窓口への持参(月~土 9:00~17:00)
- ②銀行振込
- ★物品寄付についてもご相談ください。

#### 振込先

横浜信用金庫 鶴見駅東口支店 普通042900  
社会福祉法人 横浜市鶴見区社会福祉協議会  
善意銀行 伊藤 学(イトウ マナブ)