

生きがいや健康づくりに関する事業



参加者募集！

【多世代地域食堂】

「地域デビュー」「地域再デビュー」を合言葉に、同じ地区に住むこどもから高齢者までが集い、「食」と「遊び」と「語らい」を通じて多世代が交流し、なじみの関係ができています。参加者・スタッフとも募集しています。

- ◆開催日：◎東飯田地区 第3土曜日 ◎野上地区 第1土曜日
◎飯田地区 第2土曜日 ◎南山田地区 第4土曜日
- ◆時 間：各地区 10:00～12:30
- ◆場 所：各地区公民館 ※参加費：大人200円（南山田地区は無料）



【寄り合いカフェ】

どなたにも立ち寄っていただけるふれあいの場です。

地域食堂前日の寄り合いカフェでは食材を入れるコンテナを設置していますので食材の提供もお願いします。

- ◆開催日：各地区地域食堂前日 14:00～15:30 東飯田地区のみ 10:30～11:30
- ◆場 所：各地区公民館
- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）

【いきいき“夢”サロン】

地域の人が集まり、レクリエーションや体操、お茶のみなどを行い楽しい時間を過ごしています。

健康や介護予防にとどまらず日頃からのつながりづくりで、いつどこで起きてもおかしくない災害時や緊急時にも生かせたり、コミュニティの維持や活性化にもつながります。

- ◆開催日：月1回程度
- ◆場 所：身近な集会所や公民館
- ◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎76-2500）

【寿大学】※65歳以上

「高齢者の生きがいと自負心」を育むことを目的に昭和46年に発足しました。全員で受ける講座と園芸、カラオケ、俳句などの専門課程（部会）で構成されています。

- ◆開催日：毎月第3火曜日（冬期は地区別）
- ◆場 所：九重文化センター（冬期は地区公民館）
- ◆問合せ先：九重文化センター（☎76-3888）



【ほほ笑い教室】※65歳以上

いつまでも自立した生活が送れるように、筋力向上のための運動やお口の健康、栄養改善のための学習に取り組んでいます。

- ◆開催日：週1回 10:00～12:00 *東飯田地区のみ 14:00～16:00 3ヶ月間
- ◆場 所：各地区公民館
- ◆送 迎：あり（必要な方のみ）
- ◆問合せ先：九重町地域共生支援課（☎76-3821）



【老人クラブ】

訪問や清掃活動などのボランティア活動や生きがい・健康づくり活動を仲間と楽しく行い、社会参加や地域づくりに貢献しています。

◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎ 76 - 2500）



【ささえあい活動】

自分のできることで地域とつながる活動です。草刈りや電球の取り換えなどちょっとした困りごとの解決を、同じ地域に住む仲間としてお互い様の気持ちで行っています。

◆支えあいサービス活動員のモットー：できるときに できるひとが できることを

◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎ 76 - 2500）

【ボランティア活動】

<給食ボランティア>

お弁当を作り、高齢者宅まで配達を行っています。定期的に届けることで現況確認や食生活の改善ともに、地域とつながる安心感をお届けしています。

◆開催日：毎月3回 飯田地区は毎月2回（活動は月1回程度）

◆場 所：各地区公民館



<声の広報> 自宅でできるボランティア

広報このえをカセットテープに吹き込み、目の不自由な方や小さな字が読みづらくなった方、忙しくて広報を読む時間のない方に毎月お届けしています。

◆毎月1回、原稿（1～2ページ）とカセットテープが届きます。自宅で吹き込んだ後、社会福祉協議会に持って来てもらい職員が編集し希望する方に送ります。

<ふれあい郵便お手紙ボランティア>

70歳以上のひとり暮らし高齢者の方に、こども園の園児や小中学生、お手紙ボランティアの方等が書いた心温まる便りが、毎月郵便局員の皆さんのご協力により届けられています。

◆問合せ先：九重町社会福祉協議会（☎ 76 - 2500）

【短期集中リハビリ教室】 ※65歳以上で運動器機能等の向上が必要な方

生活不活発などにより生活機能が低下した方を対象に、自立した生活が送れるように、理学療法士や栄養士、歯科衛生士の専門職の指導のもと体力アップと生活機能の向上を行います。

◆内容：健康チェック、体力測定、筋力向上のための運動、自立支援のお話

◆開催日：週1回（3か月間）

◆場所：委託事業所 ※送迎：あり（必要な方のみ）

◆参加費用：1回あたり500円

（介護保険の負担割合が1割の方の場合です。一定以上の所得のある方では、2割、3割の負担額となる場合があります。）

◆問合せ先：九重町地域包括支援センター（☎ 76 - 3863）

