

# 浜田市ボランティアセンター三隅支所だより

社会福祉法人 **浜田市社会福祉協議会三隅支所**

活動紹介

発行：令和2年3月



## 高齢者サロンボランティアリーダー研修会



令和2年2月21日（金）、三隅公民館にて高齢者クラブ連合会三隅支部の『生き生き生活講演会』と共催で『高齢者サロンボランティアリーダー研修会』を開催しました。

講師に島根県立大学出雲キャンパス 看護栄養学部 中山真美 教授をお迎えし、『人生100年時代を生きる 栄養の力で健康寿命を引き上げよう』と題し、ご講演いただきました。

当日は、民生児童委員、高齢者クラブ会員、各地域サロンリーダー、ささえあい協議体委員を含め、89名が出席されました。

中山先生より、長い人生を元気に過ごすためには、フレイル（加齢によって心身が衰えた状態）予防が大切であること、そして予防のためには主に、**栄養・運動・社会とのつながり**を大切にするよう、アドバイスをいただきました。

中山先生より頂いたアドバイスを日々意識し、健康づくりに取り組んでいただけたらと思います。

## ★ 高齢者サロン活動への ★ 助成をしています！ 🍜

高齢者の福祉活動に対する支援や、閉じこもり防止、介護予防などを目的とし、高齢者サロン活動への助成をしています。

★例えば、この助成金を活用して…  
三保地区下古市集落『ひだまりサロン』  
では、手打ちうどん作りを行いました。



## ～ お知らせ ～

令和2年4月1日より、浜田市社会福祉協議会三隅支所が移転します。

【現在】老人福祉センターみすみ荘  
(三隅町向野田605-2)

【移転先】浜田市三隅保健センター内  
(三隅町向野田581)

## ★ みすみボランティアーズ募集！ ★

浜田市社会福祉協議会三隅支所では、  
下記のボランティア制度  
(通称 みすみボランティアーズ)を  
設けています。

ボランティアに参加してみませんか？  
みなさんのお力を三隅町で  
発揮してみませんか？

### ①個人宅へのボランティア

- ☆対象 一人暮らし高齢者など
- ☆内容 障子の張り替え、草抜き他
- ☆範囲 三隅町内

### ②施設等へのボランティア

- ☆対象 町内福祉施設・公民館など
- ☆内容 大掃除、演芸余興他
- ☆範囲 三隅町内施設

誰でも！  
楽しく！  
気持ちよく  
参加できる！



## ★ レクリエーション用具の ★ 貸し出しをしています！ ★

サロンや地域での集いの際などに ぜひ使ってみませんか？  
室内外で楽しめる用具が揃っています☆



ぜひ、ご活用ください☆



スマイルゲートボーリング
点鳥ルーレット
ミュージックベル
マンカラ
四文字熟語合わせ
魚魚あわせ
十二支ビンゴ
クオリティー
ガラッキー
ストライクボーリング



輪投げ
ペタンク (屋外用)
ポッチャ
グラウンドゴルフ (屋内用・屋外用)
RDチャレンジ
カローリング
スカットボール
ニチレクボール (室内ペタンク)
シャッフル&ゴルフ

詳細や申請方法については、社会福祉法人 浜田市社会福祉協議会 三隅支所へ  
お気軽にお問合せください。(☎32-1831/0401)