

『みんなで楽しく健康に！』

～蓬沢いきいきサロン～

熱活！



みんなで「あつまり」「つながり」
「活躍する」ためのホットな情報
をお届け！

発行：甲府市協働支援センター

アットホームな集いの場

「いつまでも心身ともに健康であるためのコツは、人と関わりながら笑顔で楽しく過ごすこと。参加してくれる皆さんが家族のように感じられる、あたたかい集いの場にしていきたい。」と話してくださったのは、今年1月から活動を始めた代表の猪狩理沙さんと猪狩裕太さん。

お二人とも介護福祉士、介護レクインストラクター、認知症予防レクインストラクター等の様々な資格を持ち、現場で培った技術、知識、経験を活かして、地域に暮らす皆さんの健康づくりのお手伝いをしたいという想いを原動力に、始められたそうです。

誰でも参加できます！

蓬沢いきいきサロンはお住まいの地域に限らず、誰もが参加できるサロンです。お茶を飲むだけでなく、参加者の趣味や特技を活かした取組のほか、転倒予防につながる軽体操やストレッチを実施するなど、デイサービスのような機能も併せ持っています。

参加者からは、「健康になるための知識を学び、参加者同士で楽しく家族のように接することができるこの場所は、“第2の我が家”のようです。多くの方にこのサロンの素晴らしさを体験してほしいです。」といった声が聞かれました。

参加者 随時募集中！

いつまでも元気に過ごしたい！

仲間が欲しいという皆さん！

お待ちしております！気軽にご参加ください！！

- ◆活動日時 月・火・木・金曜日
午後1時30分～3時30分
- ◆会場 蓬沢公民館
(蓬沢1-12)
- ◆問合せ先 担当 猪狩まで
☎ 090-5559-3710
✉ y.ikiiki@outlook.com

年齢やお住まいの地域に関わらず
募集しています！



▲参加者が講師となり活躍する絵手紙教室

笑顔
×
元気
||
健康



左から順に、ボウリング、健康麻雀、軽体操を行う様子。皆で楽しく健康に！



▲サロンへの想いを話す猪狩(裕)さん

取材希望団体募集中！

取材を希望する地域やボランティア団体などを募集しています。協働支援課までご連絡ください。☎ 055-231-5537

これまでに発行した「あつ活 NEWS!」は、
協働支援センターホームページからご覧ください！
音声版もありますよ！



協働支援センターHP



『地域を花で彩る』 ～琢美地区自治会連合会～

あじさいがつなく住民の輪

幹線道路から近く、住民の散歩コースにもなっている濁川沿いの遊歩道。例年雑草が生い茂り、見栄えも良くなかったスペースを活用したいと考えていました。そこで、あじさいを植えて育てる活動を思い立ち、自治会長を通じて譲っていただける方を募ったところ、道路整備により移住することとなった住民の方が快く譲ってください、活動を始めることができました。

この活動は、新型コロナウイルス感染症の影響が出始めた頃に始まった活動であり、畑会長からは、「ゆくゆくは地域の皆さんと一緒に活動していきたい。また、移住をしても、あじさいと一緒に琢美地区のことを覚えていてもらいたいという想いを込めている。」というお話をうかがいました。今では、あじさいが咲く遊歩道を楽しみながらウォーキングしている方が増えています。また、今年綺麗に咲いたあじさいを、城東病院をはじめ、交番、市立図書館、善誘館小学校に贈りました。



▲城東病院に贈呈されたあじさい



～例年、6月頃に見頃を迎えます～

琢美地区独自の活動が鮮やかに“彩られて”いるね!

コロナ禍でもできることを

なかなか収束の兆しが見えない中ではありますが、地域においては、今できる取組を模索したり、収束後にこれまで通りの活動ができるように準備を整えています。琢美地区自治会連合会では、各種団体と協力・連携し、住民の健康増進に役立たせるプロジェクターやホワイトボードを購入したり、必要としている方が気軽に使えるよう車椅子を購入して自治会館や公会堂に配備したりと、コロナ禍だからこそできる取組を柔軟に考えて実践しています。



こうふ PR 大使 武田ハルくん

研 修 情 報

～ 作業時間が半分に?! すぐに使えるエクセル講座 (関数活用編) ～

資料作成の際に「もっとラクをしたい。」と感じていませんか。

そんなあなたのお悩み、解決します! 協働支援センターでは、地域で活躍している方や、これから地域活動に関わろうとしている方を応援するための様々な研修会を開催しています。今回は、「実践で役立つパソコンスキル」をお伝えしますので、ぜひ、ご参加ください。

- ・ 日 時 8月18日(木)、19日(金)
午後1時30分～3時30分 ※両日とも同じ内容です
- ・ 内 容 会員名簿や会計資料をエクセルの「関数」機能を利用して作成する実践形式の研修
- ・ 対 象 地域で活動している各種団体の役員の方等
- ・ 定 員 両日とも12名(先着順)
- ・ 持 ち 物 ご自分のパソコンを使って受講したい場合はパソコン
- ・ 申込方法 8月16日(火)までに電話で(☎055-231-5537)



◀ これまでに開催した研修の様子はコチラから