



## 今月のボランティア紹介

「イスに座って健康体操代表 <sup>かなめ はるか</sup> 要 晴香さん」

代表の要さんは、気軽に出掛けられる場所で運動の楽しさや体を動かすことで得られるスッキリ感を楽しんでいただこうと、フィットネスクラブや市民センターで、誰にでも簡単・安全に行える「イスに座ってできる運動」を伝える活動をして来られました。令和2年10月に名張市ボランティアセンターに登録をして、現在、福祉まちづくりセンターでも活動をされています。



「参加者が身体を動かすことで、肩こり、腰痛、膝痛が軽減され「楽しい！楽しい！」と笑顔で運動される姿を見ると、何よりもやりがいを感じています。今後も『いつもわくわくする楽しい運動』をテーマに、体調に応じて身体を「元気と笑顔」で包み込んでいただき、参加者各々に合ったエクササイズを紹介していきたい」と、日々取り組まれています。

「イスに座って健康体操」は、毎月1回、月曜日に開催で、当日申込参加できます。

参加費 300円 ※開催日は、イベント予定表で事前にお知らせします。

## ご協力をお願い致します

赤い羽根共同募金が始まっています。

赤い羽根共同募金が全国で一斉に始まり、名張市内のスーパーをはじめとした街頭でボランティアさんが協力を呼び掛けています。

この募金は県共同募金会に収められ、その後名張に配分され、地域の見守り活動等に活用されます。

皆様のご協力をお願いいたします。

期間：令和3年10月1日(金)～令和4年3月31日(木)



## 秋のイベント予定について



秋も深まりゆく季節になりましたが、未だ収束しないコロナ禍で、名張市内でもいろいろな伝統行事が、次々と中止や規模を縮小して開催される昨今です。

一方、10月に入り福祉まちづくりセンターでは十分な感染対策を取り、通常のイベントを再開することになりました。

各イベントにご参加の皆さまには手指消毒、検温、名簿記入などのご協力をよろしくお願いいたします。

なお、毎年秋開催予定の「ふれあいフェスティバル」ですが、令和3年度中の開催を検討中で、秋の開催は予定していません。

### 「福祉まちづくりセンター」10月イベント予定表

◎5, 12, 19, 26 (毎週火曜日)	10:30~12:30	シャドーボックスづくりを楽しみましょう月 材料費500円+カラーコピー代1枚60円
◎6, 13, 20, 27 (毎週水曜日)	14:00~16:00	楽しく書道をしませんか♪ ※時間内にお越しください。
◎2, 23日(土) (毎月第1・4土曜日)	14:00~15:30	簡単にできるヨガ体操(脳活性化ヨガ)
◎18日(月) (毎月第2月曜日)	13:30~15:00	歌声ひろばたんぼぼ 参加費500円
◎8日(金)	10:00~12:00	歌声ひろばたんぼぼ(コーラス) ※参加希望者事前予約必要
◎25日(月) (毎月1回、月曜日)	13:30~14:30	イスにすわって健康体操 参加費300円
◎13, 27日(水) (毎月第2・4水曜日)	10:30~11:30	脳トレ学習教室
◎13, 27日(水) (毎月第2・4水曜日)	13:30~14:30	スクエアステップ教室
◎20日(水) (毎月第3水曜日)	13:30~15:30	介護者サロン「さくら喫茶」
◎10, 24日(日)	10:30~16:00	おもちゃばこ
◎5, 19日(火)	13:30~15:00	傾聴ボランティアステーション(お茶サロン開催) あなたのお話を聞かせてください。 傾聴ボランティアがお待ちしております。

イベントは三密を避け、検温、消毒など感染予防を徹底し開催させていただきます。マスク着用でご参加ください。

## ご存じですか 福祉まちづくりセンターはボランティアの相談、活動支援等の他に以下の業務も行っています

- リバーナホール使用申込  
イオン名張店3階の「リバーナホール」貸室予約は、福祉まちづくりセンターで受付しています。  
○使用時間：午前10時から午後9時まで  
○休館日：イオン名張店休業日と同じ  
○使用できる用途：作品展示や展覧会、趣味サークルの発表会、趣味サークルの練習会場、各種団体等の会議、研修会など  
※ 使用料金等詳細は窓口まで
- 紙おむつ専用ゴミ袋の配布  
○紙おむつ専用ゴミ袋を無料で配布しています。(対象者1人につき1回30枚以内)
- 地域情報紙の配架  
○地域情報紙を配架しています。市内各地区の情報紙をご覧ください。
- 生活困難者に生理用品の無料配布  
○おひとり1パック配布しています。(容量・機能は選べません)



★旬の情報をお届け！ぜひ、覗いてみてね！★

Twitter

<https://twitter.com/nabarifukumachi>

Facebook

<https://www.facebook.com/fukumachicenter>

○貸館ご利用の際は、検温と来館の記録にご協力ください。

ホームページにも遊びに来てね！



福祉まちづくりセンター (イオン名張店 3F) TEL0595-62-7388