

# 「スキマ時間」を活かしてみませんか？

「さまざまな「お手伝い」や「担い手」になって頂けるサポーターさんを募集しています！」

普段のちょっとした空き時間を活用して地元で活躍する「サポーター」になってみませんか？

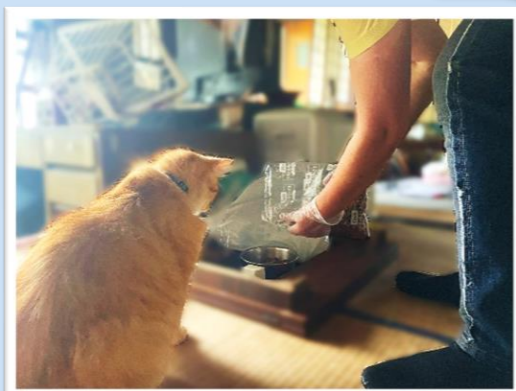
例えば・・・

- ・サロンのお手伝いで「社会参加」などをしてみたい
- ・地域のちょっとした「困った！」の役に立ってみたい
- ・運動不足気味なので、体を動かすお手伝いをしたい

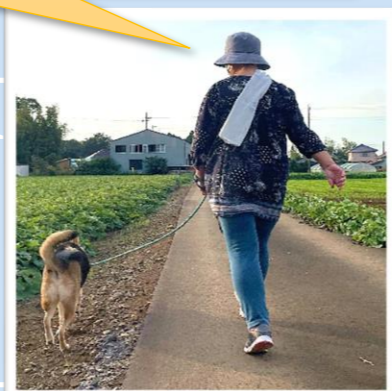
あなたでないと、出来ない事が  
たくさんあります！ぜひお気軽に  
下記までお問合せ下さい！



蛍光灯の交換補助



飼い主が入院やケガ等で出来ない時のペットのお世話代行サポート



# ごはんにふりかけ！

普段の生活をより良いものにするお手伝い



# サロンやろうぜ！



わいわいサロン三ノ分目



上小堀サロン  
はっする！



白井ピンコロ会



大倉中郷ひまわりサロン



## デジタル講習会のご案内

昨年実施して大好評の「デジタル講習会」を今年も開催を予定しています！



前はスマホの使い方からLINEまで幅広い内容でした

## 介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーター養成講座を受講するとサロン運営・登録が可能になります！



サロンを始めたい方はぜひ受講してみてください！

## おしらせ

- ・こんな活動をしてみたい！
- ・他の地区の情報をもっと知りたい！
- ・今の活動に行き詰まりを感じている

- ・誰かに手伝ってもらいたい
- ・ご近所でお困りの方を知っている
- ・どこに相談していいか悩んでいる

ぜひお気軽に下記までご相談をお待ちしています！



社会福祉法人香取市社会福祉協議会  
電話 54-4410 FAX 54-4797

〒287-0003 香取市佐原134番地3  
みんなの賑わい交流拠点コンパス 3階

ホームページ

香取市社協

検索


## サロンは具体的にどんな活動をしていますか？


個人だけではなく、地域がもっと元気になるきっかけになるような活動をしています。例えば、仲間づくり・生きがいづくり・介護予防・認知症予防・孤立や閉じこもりの防止、また、万一の災害時の声かけや見守り等まで幅広く活動しているサロンもあります。

## 香取市にあるサロンのご案内

市内には20カ所を超えるサロン(地域サロン)が市内各地で開催されています！  
各サロンごとに特徴があり、楽しまれている内容も様々で、今後も更に広がっていく予定です。



 地域サロン  
実施場所

 もりもり体操  
実施場所

## ごはんにふりかけ! バックナンバーのご紹介

過去に発行した当広報誌でご紹介させて頂いたサロン・集いの場等を改めてご紹介致します。  
下記の①～⑥までの番号は掲載された当広報誌の号数となっています。  
※バックナンバーをご希望の場合は裏面掲載の連絡先へお問合せ下さい。

### 【サロン(地域サロン)】

- ①サクラ園芸クラブ
- ①大崎えがおサロン
- ①なるなるサロン
- ②飛躍サロン
- ②上小堀サロンはっする!
- ②富田サロン GOGO スマイル
- ②北佐原サロンいこいの会
- ②ひだまりサロン

- ③本矢作ほほえみサロン
- ③サロンもくせい
- ③大倉中郷ひまわりサロン
- ④脳トレ小見川会
- ④わいわいサロンミノ分目
- ④友遊会
- ⑤サロンあじさい
- ⑥白井ピンコロ会
- ⑥さろん、よしみち

### 【集いの場・香取もりもり体操の場】

- ⑤みまもるカフェ
- ⑤山倉みんなの家
- ⑤栗源もりもり体操
- ⑥南四ツ塚もりもり体操クラブ
- ⑥平台シニアクラブ
- ⑥本宿コミュニティカフェふれあい

## サロン活動内容のご紹介

ここでは、各サロンでの活動の様子を一部ご紹介いたします！ここで紹介した以外にも、  
色々なアイデアを出し合って実施されています。

### <活動内容の例>

- ・香取もりもり体操
- ・香取のびのびタオル体操
- ・ストレッチ運動
- ・映画鑑賞
- ・フラワーアレンジメント/生け花
- ・脳トレ/ゲーム/レクリエーション
- ・折り紙/貼り絵/塗り絵等
- ・花見会/七夕会/クリスマス会
- ・カラオケ/演奏会/演芸会
- ・食事会やお茶会/おしゃべり
- ・調理教室/お菓子作り
- ・駐在さんによる防犯のお話
- ・その他



調理教室



絵付け教室



ボッチャ体験会

### ♪こんな講師派遣も可能です♪

- ・ナミキ楽団(懐メロライブ)
- ・小見川琴の会(箏の演奏会)
- ・ペーパークラフト作り
- ・寄せ植え作り



ナミキ楽団による「懐メロライブ」



折り鶴飾り教室



フラワーアレンジメント教室