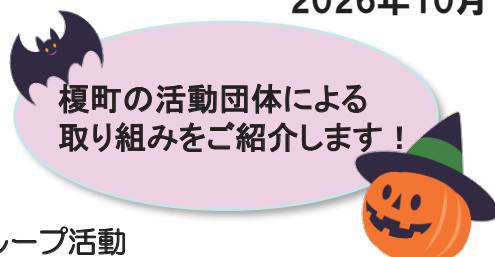


えのきちやうだより



今回は榎町地区で今年度新たに「しんじゅく100トレ（※）」のグループ活動を開始した高齢者施設の取り組みを紹介します。※シニア期の方におすすめの新宿区オリジナルの筋力トレーニング

NEW!

高齢者施設による新たな取り組み

100トレグループ『神楽坂フラワーホーム』

広々スペースで体操！



水道町にある有料老人ホーム「リハビリホーム グランダ 神楽坂」では、食堂スペースを活用し、入居されている方と地域の方がともに参加可能な「しんじゅく100トレ」のグループ活動を行っています。大きな窓がある明るく広々とした会場では、前方のモニターを見ながら、参加者がそれぞれのペースで体を動かしていました。参加者は活動開始以降、徐々に増えているとのこと。体操中、100トレを通じて顔見知りとなった地域の方と入居されている方が、コミュニケーションをとっている姿が印象的でした。体操後は、施設の方が用意したお茶を飲みながら、ゆるやかな交流を楽しまれていました。



100トレに興味をお持ちの皆さん、この機会に神楽坂フラワーホームで始めてみませんか？



<100トレ重り(会場貸出あり)>

ぜひご参加ください！



当日
参加OK

予約
不要

持ち物
不要



会 場：リハビリホームグランダ神楽坂 5階食堂



開催日：毎週月曜日 10時～11時



予約不要、直接会場へ

施設入口で100トレに
来たとお伝えください



問合せ：リハビリホームグランダ神楽坂(水道町1-3)
03-5227-6152

東分室

【場所】新宿区四谷三栄町10-16
【開所時間】月～金曜日
8時30分～17時
【TEL】03-3359-0051
【FAX】03-3359-0012
※ボランティア相談日：木曜日

榎町ボランティアコーナー

【場所】新宿区弁天町50
牛込保健センター等複合施設4階
【開所時間】月～金曜日
10時～17時
(12時～13時を除く)
【TEL/FAX】03-5228-5010

地区支援担当者より

榎町地区支援担当は黒田、大谷、青木です。牛込保健センター等複合施設4階の榎町ボランティアコーナーへもぜひお越しください！
次回は筆筍町地区と若松町地区です。



ボランティア募集情報はホームページに掲載しています。ボランティアに関するご相談は上記窓口へお問合せください。新宿社協公式SNSもぜひ閲覧・ご登録ください。SNSはこちら

「地区情報紙」は、環境に配慮したインクを使用しています。



新宿社協公式SNS

facebook

X

youtube

LINE



かしわぎだより



新宿社協が紹介するボランティア活動には、色々な活動内容があります。趣味や特技を活かしたり、自分のペースで続けられるボランティアもあります。今回は、Kさん、Aさんの活動のご様子を紹介します。

みなさんも日常生活にボランティア活動を取り入れてみませんか。

見守りの訪問活動をする
Aさん

Kさんは「地域見守り協力員事業*」のボランティアとして昨年、活動デビューしました。今年からはお掃除好きの特技を活かして「ちょこっと・暮らしのサポート事業**」でも、活躍されています。



現在のボランティア活動は、自分の予定を調整しながら、自分のペースで、活動できるのが良いです！



活動で網戸を掃除するKさん



長く続けてこられた秘訣は、ボランティアが生活の一部になっているから。活動の予定があることで日々の暮らしに張りが出て元気をもらっています。

様々なことに興味関心を持たれ、新しいことにも意欲的にチャレンジをされるAさんです。新宿社協でボランティア活動を始められて、7年になりました！

***地域見守り協力員事業**・・・地域見守り協力員(ボランティア)が月2回程度、利用者宅を訪問し情報紙「ぬくもりだより」を配布しながら、玄関先でのあいさつや声かけを通じて高齢者の生活を見守る活動です。**ご自身の都合に合わせて活動できます。**

****ちょこっと・暮らしのサポート事業**・・・日常生活の困りごとを、地域のボランティアがお手伝いする、住民同士の支えあい活動です。**ご自身の趣味や特技を活動に活かすことができます。**

新宿社協では年代を問わず、どなたでも活動いただけるようにご相談をお受けしています。ご興味のある方は、下記にぜひお問い合わせください。

高田馬場事務所

【場所】新宿区高田馬場1-17-20
【開所時間】月～土曜日
8時30分～17時
【TEL】03-5273-9191
【FAX】03-5273-3082
※ボランティア相談日：火・土曜日

柏木ボランティアコーナー

【場所】新宿区北新宿2-3-7
柏木特別出張所内
【開所時間】月～金曜日
10時～17時
(12時～13時を除く)
【TEL/FAX】03-3363-3723

地区支援担当者より

柏木・角筈地区の担当は、富重・岡田・車・中村・越山です。柏木特別出張所にある柏木ボランティアコーナーへもぜひお越しください。
今回は筆筈町地区と若松町地区です。



ボランティア募集情報はホームページに掲載しています。ボランティアに関するご相談は上記窓口へお問合せください。新宿社協公式SNSもぜひ閲覧・ご登録ください。SNSはこちら「地区情報紙」は、環境に配慮したインクを使用しています。



新宿社協公式SNS

facebook

X

youtube

LINE

