

略して
「げんサポ」!!

「府中町お元気サポーター 養成講座」開催します

- ①健康に暮らせる町づくり
- ②町民の介護予防
- ③人と人がつながる地域づくり

をテーマとして、府中町内でリードしていただく方、
「府中町お元気サポーター」を養成する講座を毎年開催します。



府中町の現状と課題を知る講義



救命救急講習の様子



まちづくり座談会



げんサポ養成講座の詳細は2ページへ!



令和4年度 府中町お元気サポーター 養成講座のお知らせ



平成29年9月から開講している「府中町お元気サポーター養成講座」。
令和4年度も3級および2級の養成講座を開催します！
これまで約50名のお元気サポーターが誕生し、町内にて活動されています。

Q:どんな人が対象？

A:府中町にお住まいの方で町づくりや介護予防に関心のある方

Q:講座の主な内容は？

A:地域活動について・高齢者の健康について・町づくりについて
介護予防体操の知識や実践、医学的知識
これからの府中町についてや、その人に合ったライフスタイルを考える 等



Q:サポーターになったら何をやるの？

A:介護予防教室のリーダーとして体力測定や体操指導を行う、
ボランティアさんとして地域づくりに関わる 等



Q:いつ開催するの？

A:3級の養成講座は5月に開催予定です。

	開 講 日	時 間
第1回	5月12日(木)	13:30~16:40
第2回	5月19日(木)	13:30~16:40
第3回	5月25日(水)	13:30~16:40



- ・3回すべて参加された方に修了証を授与します。
- ・場所や内容等の詳細は、町広報や社協ホームページでお知らせします。
- ・府中町お元気サポーター2級養成講座は9月から開催する予定です。
1級養成講座は、来年度開催予定です。

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止する場合があります。

問い合わせ先

子どもから高齢者まで、地域づくりに関するご相談・ご質問
等ありましたら、右記の担当までご連絡をお願いします。

生活支援コーディネーター 榎山 (ならやま)
☎(082)285-7278 FAX(082)287-3467

府中町

ホームヘルプセンターふれあい



訪問介護ってどんなサービスを行っているの？

住み慣れた自宅での暮らしを支援します

調理、洗濯、掃除、買い物などの生活援助、食事、入浴、排泄の介助などの身体介護等のサービスを行います。高齢の方や障がいのある方が自宅で安心して暮らせるよう、一緒に考え支援します。



例えば

こんなお困り事ありませんか？

こんな支援をしています

Aさん
手先が動かしにくくなって、1人で調理するのが難しくなってきた。

Bさん
自分で買い物に行くのが難しくなってきた。

Cさんご家族
1人暮らしの親が、お風呂に1人で入るのが心配。

一緒に献立を考えます。ヘルパーが野菜を切る作業を行い、Aさんが味つけをする等、調理を分担して一緒に行います。

一緒に冷蔵庫の在庫をチェックして、必要な買い物のメモをBさんに書いてもらいます。ヘルパーが最寄りのスーパーへ買い出しに行きます。

お湯張り等できることはCさんが行います。体調を確認し、浴槽の出入りなど安全に行えるように声掛けをし、洗髪など介助をします。

登録ヘルパー募集中！
資格を活かして一緒にお仕事してみませんか？興味のある方はご連絡ください！

訪問介護サービスのご利用にあたっては、まずは担当のケアマネジャーや相談支援員へ個別にご相談ください。

高齢者の相談窓口として府中町地域包括支援センターでも相談を受け付けています。障がいのある方のご利用については、府中町の福祉課へご連絡ください。

府中町地域包括支援センター ☎連絡先は4ページ下部に掲載	福祉課(障害者福祉係) ☎(082)286-3161 FAX(082)283-5775
---------------------------------	------------------------------------------------

働く人の声
ヘルパーの仕事は初めてで不安はありましたが、先輩方が優しく教えてくれました。利用者様から「助かったよ」「ありがとう」など、お言葉を頂けた時とても嬉しいです。子育て中でも空いた時間で働けるので助かります。(ヘルパー1年目)

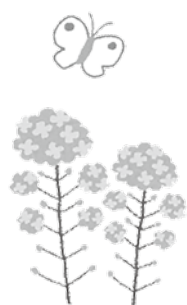
ヘルパー登録して31年になりますが、今も元気に働いています。多くの利用者様との出会いが勉強になり、自身の心を豊かに育ててもらっています。(ヘルパー31年目)

府中町地域包括支援センターです 高 齢 者 の

よ ろ ず 相 談 所

地域包括支援センターは、高齢者の方の生活上の心配事や困り事などの相談窓口です。ご本人、ご家族、地域の方からのご相談を、**保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー**がお受けいたします。

その他、三職種で連携を図り、以下のような業務を行っております。



保健師



社会福祉士



主任ケアマネジャー



『介護・福祉・健康・医療』に関する総合相談窓口です。



地域包括支援センター 4つの役割



みなさんの心身状態や生活に合わせて、介護予防の支援をします。

関係機関とネットワークを築き、より暮らしやすい地域づくりを支援します。

高齢者に対する虐待防止への対応や、成年後見制度の活用支援などを行います。

例えば



- ・最近、足腰が弱ってきた気がする。
 - ・家族の物忘れが気になるようになった。
 - ・近所に住む高齢者の外出する姿を見なくなったので心配。
 - ・家族の介護がしんどくなってきた。
 - ・介護のサービスを受けたいがどこに相談して良いか分からない。
- このような心配事などございましたら、お電話ください。



問い合わせ

府中町地域包括支援センター

☎(082)285-7290 FAX(082)285-7292



一緒に活動してみませんか？ ボランティアグループ紹介

多くのボランティアが活動している府中町ボランティア協議会所属グループの中から、数団体を紹介します。

★活動内容・日時など詳細は6.7ページをご覧ください。



おもちゃ
病院



絵本の
読み聞かせ
「えほんの
玉手箱」

子ども・子育て応援隊

おもちゃ広場「てぶくろ」

遊びの
広場



布の遊具
づくり

「布の遊具づくり」では手作りおもちゃを作製し、「遊びの広場」ではふれあいの場を提供しています。

自宅でやってみませんか？ 口腔体操！

年齢を重ねる度に、物を噛む力や飲み込む力が徐々に衰えていきます。これらの力が衰えると、食べ物の誤嚥^{ごえん}により命に係わることも少なくありません。日頃からお口の体操をすることで、誤嚥を予防することができます。介護予防としてデイサービス等でも実施されています。（誤嚥…食べ物が食道ではなく気管に入ってしまうこと）

口腔体操って？

唇や舌、口周りの筋肉などを意識して動かすことで、スムーズに食事ができるようにする体操です。

パタカラ体操

口周りと言舌の筋肉のトレーニング



最初に唇をしっかりと閉じて、一気に吐き出すように発音する



舌が上あごにくっつくように発音する



のどの奥を閉じて発音する



舌を丸めるように発音する

「パ・タ・カ・ラ」とそれぞれ5文字を3回ずつ発音してみましょう。
例：「パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ」×3
「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」声に出すようにしましょう。

食事の前に行うと効果的です！

その他、介護予防などに関するご質問があれば、府中町地域包括支援センターへお問い合わせください。（連絡先は右ページ下部に掲載しています☎）

イ ア だ よ り

申し込み、問い合わせ先

府中町ボランティアセンター
 (府中町社会福祉協議会内)
 〒735-0023
 府中町浜田本町5番25号
 ☎ (082) 285-7278
 FAX (082) 287-3467
 ✉ chiiki@akifuchu-shakyo.jp

府中町ボランティア協議会所属グループ一覧表

新型コロナウイルス感染症の影響から、活動を休止しているボランティアグループもあります。
 興味のある活動がありましたら、まずはお気軽にお問合せください。

	グループ名 (活動開始年月)	定例会	活動拠点	活動内容
子ども・子育て応援隊	保育ボランティア「びゅあ」 2000(平成12)年4月	第2月曜 10:00~12:00	ふれあい福祉センター (活動は各会場)	イベントなどの託児協力を通して、乳幼児とのふれあいを目的に活動し、子育て中の方のサポートを行います。
	サークル「にじ」 2005(平成17)年1月	第1・4木曜 9:30~13:00	ふれあい福祉センター	子育て中の保護者を対象に、モノ作りやおしゃべりを通して、リフレッシュできる場を提供しています。布おもちゃなどの遊び場もあるので、親子でも参加できます。
	布絵本「ぴっぴ」 2006(平成18)年4月	第2・4水曜 13:30~16:00	ふれあい福祉センター	絵本とおもちゃの要素を兼ね備えた布絵本を作製し、貸出しを行っています。手作りならではの温かみや、心を伝えています。
	おもちの広場「いんぐ」 遊びの広場 1996(平成8)年9月	第3金曜 10:00~12:00	ふれあい福祉センター	乳幼児からお年寄りまで、手作りおもちゃを使った遊びを通じて、ふれあいの場を提供しています。
	布の玩具づくり 1999(平成11)年4月	第1・3月曜 10:00~12:00	ふれあい福祉センター	手作り布おもちゃを作製し、町内の団体・グループへ貸出しを行います。
	おもちゃ病院 2003(平成15)年4月	第1・2・3水曜 13:00~15:30	ふれあい福祉センター (出張開院あり)	壊れてしまったおもちゃを修理し、「モノを大切に作る心」を養います。おもちゃの受付は、随時行っています。
	絵本の読み聞かせ「えほんの玉手箱」 2004(平成16)年10月	第1・3月曜 10:00~12:00	ふれあい福祉センター	絵本の読み聞かせやわらべうた、身体遊びなどを通じて、親子のふれあいや絵本とのふれあいを大切にしています。
地域活動応援隊	車椅子修理ボランティア 2005(平成17)年2月	随時	ふれあい福祉センター	府中町社会福祉協議会の車椅子の修理・整備をして、地域貢献を図っています。
	音楽の泉 2005(平成17)年4月	第2金曜 10:00~12:00	ふれあい福祉センター	地域で音楽活動を行い、癒しの空間を提供しています。
	コーラス「コーロ・シャルール」 1988(昭和63)年8月	第2・4火曜 13:00~16:00	ふれあい福祉センター	福祉施設等を訪問し、活動の輪を広げます。
	朗読ボランティアグループ「花みずき」 2007(平成19)年4月	第2木曜 10:00~12:00	ふれあい福祉センター	要望に応じて、地域の集まりなどで大型紙芝居や、様々な本の朗読活動を行っています。
	ビデオボランティアグループ 2000(平成12)年10月	第2・4水曜 13:00~15:30	ふれあい福祉センター	福祉活動を写真・映像で記録し、編集を行っています。希望により撮影に伺います。
	ちょボラの会 2004(平成16)年4月	第3水曜 13:00~15:30	ふれあい福祉センター	毎週月曜日 10:00 ~ 12:00 に、初心者から参加できるパソコン教室を開催し、地域づくりに貢献しています。
	府中町防災研究会 赤十字奉仕団 2006(平成18)年4月	第2木曜・土曜 13:30~15:30	ふれあい福祉センター	防災・減災に対する知識や対策について理解を深め、勉強会への参加や出前講座を実施しています。
	なんでもカフェ 2006(平成18)年11月	第1・3火曜 11:00~17:00	ふれあい福祉センター	誰でも参加できるカフェを開いて、紅茶やコーヒーを提供しています。また、楽しい時間が過ごせるよう、演奏会や創作活動などを企画しています。

「えほんの玉手箱」「サークル にじ」 現在イベント企画中!

開催・内容等については、SNSやホームページ、ポスター掲示でお知らせします。
 府中町社協公式SNSへのアクセスは、右のQRコードからどうぞ。



府 中 町 ボ ラ ン テ

	グループ名 (活動開始年月)	定例会	活動拠点	活動内容
お年寄り応援隊	あゆみの会 1992(平成4)年4月	第3木曜 10:00~12:00	ふれあい 福祉センター	デイサービスセンター「ふれあい」で、利用者の話し相手や入浴後の整容のお手伝いをしています。自分の都合の良い日で活動できます。
	マツダ病院ボランティア「ひまわり」 2000(平成12)年10月	毎週月~金曜 9:00~12:00	マツダ病院	来院された方のお手伝い(介助、各外来への案内など)をします。
	家庭介護勉強会「ひまわり」 1990(平成2)年4月	第4金曜 10:00~12:00	ふれあい 福祉センター	介護に役立つ情報や技術を共有し、地域に向けた発信も行っています(伝言ノートの作成など)。
	傾聴 ひなげしの会 2008(平成20)年4月	第3水曜 13:30~15:30	ふれあい 福祉センター (活動は各地域)	一緒におしゃべりすることで、元気になっていただけるよう、お手伝いをします。活動は、原則第2・4水曜の10:00~16:00の間、1回1時間程度です。
障がい児・者応援隊	点訳サークル「ますあけ」 1982(昭和57)年10月	毎週金曜 9:30~12:30	ふれあい 福祉センター	広報誌、新聞記事、書物等を点訳し、視覚障がい者の方々へ情報提供を行います。
	パソコン点訳「サークルP」 1999(平成11)年3月	第1火曜 19:00~21:00	ふれあい 福祉センター	図書・資料などの文字情報を点訳し、視覚障がい者のための情報提供を行います。
	対面朗読「そよ風」 1988(昭和63)年3月	第2火曜 10:00~12:00	ふれあい 福祉センター	視覚障がい者に対して、対面で新聞や本等の朗読をして、日常の情報を提供します。
	府中音訳・朗読グループ「クローバー」 1974(昭和49)年4月	第2金曜 10:00~12:00	ふれあい 福祉センター	広報誌や小説などをデジタイズ録音し、音訳図書として希望者に貸出すとともに、視覚障がい者への情報提供を行っています。
	ガイドボランティア「あいスマイル」 2003(平成15)年1月	隔月第3水曜 13:30~16:00	ふれあい 福祉センター	定期的に視覚障がい者の外出する機会を企画し、交流を図っています。
	要約筆記グループ「うさぎ」 1998(平成10)年11月	第2~5水曜 10:00~12:00	ふれあい 福祉センター	「速く・正しく・読みやすく」をモットーに、聴覚障がい者に少しでも多くの、文字による情報伝達ができるよう活動しています。また、イベントなどでの要約筆記活動も行っています。
	手話サークル「わかば」 1999(平成11)年2月	毎週火曜 10:00~12:00	ふれあい 福祉センター	聴覚障がい者とのふれあいを通して、生きた手話を身に付け、共に楽しみながら生活の向上を目指します。
	運転ボランティア「つくし」 1997(平成9)年4月	随時	ふれあい 福祉センター (活動は各地域)	公共交通機関の確保が難しい重度身体障がい者に対して、車椅子同乗自動車を運転し、社会参加のお手伝いをします。
	車いすダンスサークル 2003(平成15)年6月	第2・4金曜 13:00~16:00	ふれあい 福祉センター	車いす利用者を中心として、ダンスを通して交流を図り、親睦を深めています。
	スポレク・サポート会 2007(平成19)年10月	第4水曜 13:30~17:00	ふれあい 福祉センター	地域で暮らす障がいのある方が豊かに過ごせるよう、身体を動かす機会を企画し、地域の理解と交流を図ります。



「なんでもカフェ」要予約

時 間：午後1時~3時30分 (7月5日を除く) 場 所：ふれあい福祉センター 5階 多目的室 〈おことわり〉 予約が必要です。先着順となります。 申し込みいただいた時点で定員になっていることもあります。 ※5月はお休みです ※飲み物等の提供は行いません	月 日	内 容
	4月5日(火)	絵手紙「感謝の気持ちを伝えよう」 材料費：500円 定員：10名 持参物：描きたいもの(思い出の品等)があれば
	6月7日(火)	ちぎり絵「カラー」(2月に予定していたもの) 材料費：800円 定員：10名 持参物：はさみ
	7月5日(火)	ラッピング「ちょっとオシャレなラッピングに挑戦!」 材料費：800円 持参物：はさみ、カッター(お持ちの方) 定員：① 午後1時~2時10分 5名 ② 午後2時20分~3時30分 5名

★駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関でお越しください。

高額のご寄付をいただきました



令和4年1月12日

出雲大社 広島分祠様

感謝状贈呈式

預託頂きました皆様、誠にありがとうございました。
 令和3年12月1日
 令和4年2月28日受付分
 (敬称略・順不同)

計 4件
 一般寄付預託者
 出雲大社 広島分祠 山田
 田所明神社 石井城
 匿名 2名

府中町まごころ銀行
 お預かりします
 あなたの善意を
 役立てます地域福祉に

5月は赤十字運動月間です

日本赤十字社広島県支部安芸地区府中町分区分
 令和4年度も5月1日から、町内会を通じて会員および活動資金の募集を行います。ご協力よろしくお願ひします。



令和3年度 実績 4,094,910円(令和4年3月1日現在)

ふれあい福祉相談日程表
 【無料・秘密厳守】

■ 金曜日 午後1時30分~3時30分 ■
 (場所)マエダハウジング府中町ふれあい福祉センター
 相談したいけれども身近に相談できる相手がいない方、必要な助言や関係機関との連絡調整を行っています。

種 類	法律相談	一般相談
	(要予約) (1組30分) ☎(082)285-7278	(予約不要)
4月	1日・15日	8日・22日
5月	6日・20日	13日・27日
6月	3日・17日	10日・24日
7月	1日・15日・29日	22日
相談員	弁護士	民生委員児童委員 人権擁護委員 行政相談委員 身体障害者相談員 ※日によって相談員が変わります

シニアのためのピアノひろば

【日 時】 毎月第1・3木曜日 **ピアノを演奏してみたい方の初心者講座**
 午前9時~正午
 【場 所】 マエダハウジング府中町ふれあい福祉センター
 【初 回】 4月21日(木) 午前9時~
 【参加資格】 満65歳以上の方(初心者可)
 【参加費】 1ヶ月500円(資料代として)
 【定 員】 若干名 【指 導】 ピアノ講師



こどもなんでも相談

家庭環境や遊びのこと、子どもたちをとりまく生活環境について、なんでもご相談ください。予約は要りません。

【日 時】 7月8日(金) 午後1時30分~3時30分
 【相談員】 主任児童委員
 【場 所】 最寄りの会場へお越しください。

- マエダハウジング府中町ふれあい福祉センター 4F
- 府中北交流センター 2F
- マイ・フローラ南交流センター 1F



申し込み・問い合わせ

府中町社会福祉協議会

〒735-0023 府中町浜田本町5番25号
 ☎(082)285-7278 / FAX(082)287-3467
 メール soumu@akifuchu-shakyo.jp
 ホームページ http://www.akifuchu-shakyo.jp

- ◆ 総務課・地域福祉課 ☎(082)285-7278
- ◆ 児童センターバンビーズ ☎(082)286-3212
- ◆ 児童センターハッピーズ ☎(082)510-5202

- ◆ 地域包括支援センター ☎(082)285-7290 / FAX(082)285-7292
- ◆ 在宅サービス課
 居宅介護支援センター : ☎(082)285-7285
 ホームヘルプセンター : ☎(082)285-7923
 デイサービスセンター : ☎(082)285-2017