

杜協 しんさやま

支部だより

第18号

発行日：令和8年7月10日

発行者：狭山市社会福祉協議会新狭山支部

所在地：狭山市新狭山2-17-1

電話：04-2954-7811

令和8年度支部活動の予定

○ ふれあいサロン「あいあい」の開催

高齢者の集いの場です。利用者同士で会話をを楽しみます。

簡単な体操や歌・ゲームなどの企画もあります。

咳エチケットにご協力ください。

利用できる方：新狭山地区にお住いの65歳以上の方

日時：右表のとおり 10:00~12:00

※社会情勢により中止の可能性もあります。

開催は町内掲示板でご確認ください。

場所：新狭山2丁目自治会館



令和8年度	第3木曜
7月	16日
8月	20日
9月	17日
10月	15日
11月	19日
12月	17日
1月	21日
2月	18日
3月	18日

○ 敬老祝い

今年度も新狭山地区の敬老会は開催しません。

代わりに75歳以上の方には記念品を9月中にお届けする予定です。

○ 友愛訪問

その時の状況にあった方法を検討して、年末に実施する予定です。



○ ふれあいサロン「すずらん」

高齢者の会食会です。

ボランティアの手作り料理を食べながら交流します。



日 時 : 11月10日(火) 11:00~

※社会情勢により中止の可能性もあります。

場 所 : 新狭山公民館

費 用 : お茶菓子のみ 100円 / お食事とお茶菓子 300円

対 象 : 新狭山地区にお住まいの65歳以上の方、先着18名

📍 地域包括支援センターだより 📍

おうちで 転倒予防トレーニング
はじめてみよう筋力強化運動

「転倒予防」のポイントは「転ばない」
身体を作ることです。
そのために身体のバランスを保つことと、
立つ・歩く時に必要な筋力を保つことが
大切です。

立った状態でスクワット

- ・ ゆっくりと両ひざを曲げ、
ゆっくりとのばす。
(曲げる角度はできる範囲で、
10~20回から始めましょう)
- ・ ひざに痛みがある場合は
痛みのない範囲で
行いましょう。



～ 高 齢 者 の 身 近 な 相 談 窓 口 ～
堀 兼 ・ 奥 富 ・ 新 狭 山 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー
電 話 0 4 - 2 9 3 3 - 7 1 1 7
相 談 時 間 9:00~17:00(土日祝日休み)

〈〈社協の会員になりませんか〉〉

お申し込みいただいた会員会費の半額が、新狭山支部の活動(ふれあいサロンの運営等)の資金になっています。

社会福祉法人 狭山市社会福祉協議会 地域ふくし支援金(会員会費)納入書			
会員種別	会費額	口数	合 計
一般会員	500円		
特別会員	5,000円		
賛助会員	10,000円		

自治会名	自治会
住 所	狭山市
氏名(団体名)	
電話番号	

上記会員に加入いたします。
注) 納入書に記載された個人情報。本会において適正に管理し、無断で第三者に提供いたしません。
納入者の個人情報は会員の管理のため使用させていただきます。
注) 自治会未加入者は地区名をご記入ください。

令和 年 月 日

社会福祉法人狭山市社会福祉協議会

ご協力
お願いします



このような、会費納入の案内を見たことはありませんか?
皆さんの会費が地域福祉を支えています。