

# 社協 しんさやま

支部だより

第15号

発行日：令和5年7月10日

発行者：狹山市社会福祉協議会新狹山支部

所在地：狹山市新狹山2-17-1

電話：04-2954-7811

## 令和5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楽しまます。

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**：新狹山地区にお住いの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**：新狹山2丁目自治会館



令和5年	第3木曜
7月	20日
8月	17日
9月	21日
10月	19日
11月	16日
12月	21日
1月	18日
2月	15日
3月	21日

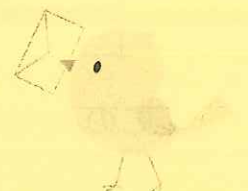
### ○敬老祝い

今年度も新狹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。



～ 地域のいきいき活動 ～

☆ 新狭山 いきいき百歳体操 ☆

いきいき百歳体操は、手首や足首におもりをつけて、体をゆっくり動かすことで筋力を維持したり、鍛えたりすることのできる体操です。現在参加者は14名、他にサポーターと社協新狭山支部の協力を得て運営しています。

興味をお持ちの方、開催日時に見学に来てみませんか？ 新規の方を若干名募集中です。



活動日 : 毎週 火曜日  
10:00～11:20  
活動場所 : 新狭山2丁目自治会館

☞ 地域包括支援センターだより ☞

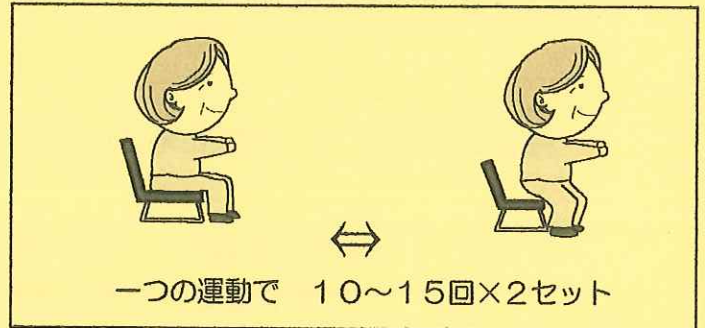
おうちで 転倒予防のトレーニング

転倒予防には「バランス能力」と「筋力の向上」が大切です。膝や腰に痛みがある場合には無理しないでください。

●椅子からの立ち上がり運動

立ち上がり運動で太ももの筋肉を強化しましょう。

階段の上り下りに不可欠な筋肉です。手を前に水平に保ち行くと効果的です。体がふらつく場合には、テーブルなどに手をつけて行ってください。



～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  
新狭山2-8-22 ☎04-2933-7117  
相談時間 9:00～17:00 (土日祝日休)

〈〈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 (社協保存用)

会員種別	会費額	日数	合計
一般会員	500円	2	1000
特別会員	5,000円		
賛助会員	10,000円		

上記会員に加入いたします。

自治会名	さやま	自治会
住所	狭山市 入間川2-4-13	
氏名(団体名)	狭山あすか	
電話番号	2954-0294	

注) 納入書に記載された個人情報は、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に使用させていただきます。  
注) 自治会未加入者は地区名を記入ください。 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。