

町田いきいきP通信

日頃から、いきいきポイント制度事業にご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。

町田市では、「高齢者の尊厳が守られ、人生の豊かさが実現できるまち～地域で支えあい健やかで自分らしさを感じられるまちの実現～」を基本理念とした「町田市いきいき長寿プラン24-26」を策定しております。このプランでは、「生きがいづくり」として、いきいきポイント制度の普及に取り組んでおります。

現在、2024年8月1日時点で、いきいきポイント制度に登録されている方は2,145名にのぼり、これからも皆様の特技や趣味等を生かしたボランティア活動により、ご自身のペースで健康増進や地域貢献に努めていただきたいと考えております。結びとなりますが、皆様のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。

町田市いきいき生活部 高齢者支援課長 早出 満明

いきいきポイント制度に登録されているみなさまへ 登録者向け研修会のお知らせ

HAHA!

笑う門には福来る!

『笑いの力でもっといきいき健康に!』



笑いは、健康増進の魔法の特効薬。ストレスを抑え、認知機能を改善するそうです。笑み筋（えみきん）体操で、「笑いやすいところとからだ」を作りませんか？自宅でも簡単にできる体操です。

日程 11月13日(水) 14時～16時 (受付13時30分～)

会場 町田市健康福祉会館 4階 講習室
(住所: 町田市原町田5-8-21)

マスクの着用は
任意です

講師 一般社団法人ハッピーネット 理事 柏木 聖子 氏

定員 100名(申込順)

申込 町田ボランティアセンターへ電話でお申し込み下さい

TEL: 042-725-4465 担当: 藤川・矢野



笑み筋体操とは…現代人に毎日笑う習慣をつけるため、筑波大学が開発した体操で、顔の表情筋を動きやすくするストレッチ運動です。漫才や落語などを見なくても笑うことができ、ひとりでも、誰にでも行えるので、簡単に日常生活に取り入れることができます。

第二清風園にて活動している中村邦美さんにお話を伺いました。

活動を始めたきっかけは？

町田市に引っ越してきたことをきっかけにボランティア活動を始めるようになり、5年が経ちます。活動する前は、「ボランティア」は敷居が高く、高尚なものと感じていました。実際に参加してみると、利用者の方々と名前を呼びあうようになり、お茶かコーヒーか、ごはんのおかわりをするか等々、利用者の好みも徐々に分かるようになり、楽しくなりました。配茶から始まり、現在は華道クラブや書道クラブのお手伝いなどもしています。



活動の様子（書道のお手伝い）

第二清風園での活動の魅力は？

利用者との関わりも魅力ですが、鮎沢ボランティアコーディネーターの人柄が素晴らしく、丁寧な姿に触れると、自分も手を貸したくなります！

備品のカバー作成や修繕などをお願いされることもあるそうで、ちょっと難しいなと感じることも「やってみないと分からない」と前向きにとらえ、取り組む中村さん。その姿勢に元気をもらっていると利用者の方や職員が仰っていました。

今後もその笑顔と優しさで、周囲の方と一緒に活動を楽しんでください。



活動の様子
(鮎沢ボランティアコーディネーターと名簿の確認をする中村さん)

受け入れ施設が増えました！

新しい活動先を希望される方はボランティアセンターまでご連絡ください。

施設名 **福寿まちだ野津田町**
(野津田町2543-9)

内容 ・折り紙などの工作や絵手紙
・楽器演奏や歌



施設名 **町田せりがやVILLAGE**
(原町田4-27-33)

内容 ・レクリエーションの補助
・お茶出し、傾聴
・みまもり

いきいきポイント制度に登録して活動したい方へ

町田ボランティアセンターで毎月1回開催される研修を受講後、登録申請を行い、活動を始めます。

登録研修会の日時

10/25 (金)	10時から	1/29 (水)	10時から
11/25 (月)	14時から	2/25 (火)	14時から
12/19 (木)	14時から	3/27 (木)	10時から

【申し込み・連絡先】 ☎ **725-4465**



2023年度活動分のポイント還元は2025年3月末まで行っています。還元がお済みでない方はボランティアセンター窓口までお越してください。来所が難しい方は、ご連絡ください。