

町田いきP通信

錦秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

日頃から、いきいきポイント制度事業をご活用のおかげ、様々なボランティア活動に取り組んでいただきありがとうございます。

いきいきポイント制度は、皆様がボランティア活動に取り組むことで、ご自身の健康維持と、地域社会の活性化を同時に目指すものです。現在、2,000名以上の多くの方々に登録いただき、介護保険施設や保育園などの登録施設で、幅広くご活躍いただいております。

活動内容は傾聴をはじめ、読み聞かせ、手芸、マジック、楽器演奏など多岐にわたり、ご自分の特技や趣味を、ボランティア活動につなげてご活躍いただいております。皆様が地域の中でいきいきと活動される姿は、周囲の方々に元気を与え、町田市が掲げる「高齢者の尊厳が守られ、人生の豊かさが実感できるまち」を実現するための大きな原動力となっています。今後とも、無理のない範囲で楽しみながら活動をお願いできれば幸いです。

皆様の活動がより一層充実し、笑顔あふれる毎日につながることを願っております。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 笹川 和哉

いきいきポイント制度登録者向け研修会

一生歩ける身体づくり～自分の足で歩きつづけるために～

いつまでも自分の足で元気に歩き、ボランティア活動を続けるための身体づくり講座です。関節や筋肉について学びながら、自宅でできるエクササイズや脳トレ運動を行います。無理なく身体を動かし、転倒予防や姿勢改善、歩行力向上を目指しましょう！



日付 2026年11月4日（水）

時間 午後2時～4時（受付：午後1時30分～）

会場 町田市健康福祉会館 4階
（町田市原町田5-8-21）

講師 あお氏 ヨガ・ピラティスインストラクター

定員 100名（事前申込制）

申込み 下記、町田ボランティアセンターへ
電話でお申込みください

一 講師紹介

モットーは「一生歩ける身体づくり」。フィットネスクラブや市民体育館、ピラティススタジオなどで指導し、町田市・浄運寺で「らくゆるメソッド®」と「ピラティス」のサークルを開催。医療に携わった経験を活かし、いつまでも自分の足で歩き、自分らしく暮らせる身体づくりをサポートしています。

社会福祉法人 町田市社会福祉協議会

町田ボランティアセンター



042-725-4465 担当：畦上・松本

【受付】月～土（祝日除く 午前8時30分～午後5時）

お申込み
お問合わせ
はコチラ

～いきいきポイント活動紹介～

第二清風園で活動している山内さんにお話を伺いました。



会場の机には、とんぼやクモ、ダンゴムシなど、山内さん手作りの木工作品（からくりおもちゃ）が並んでいました。各パーツをバラバラにして組み立てます。幼い頃に父親の大工部屋で工作をしていたことが木工の原点で、退職後は空いた部屋を工作室に改装し本格的に作品づくりを始めたそうです。

「作品にはアートが必要」と語る山内さん。温かで鮮やかな色使いにも、その人柄が表れています。利用者の皆さんは昆虫の組み立てや百面相づくりに挑戦し、完成すると笑い合っって楽しいひと時になりました。



友愛荘で活動している菅野さんにお話を伺いました。



看護師として働くかたわらフラダンスを続けてきた菅野さんは、「嬉しさも悲しさも笑顔で表現するフラに魅せられた」と話します。コロナ禍をきっかけに近所の人へフラを教え始め、「いくつになってもフラを通して明るく変化できる」と実感したそうです。

「フラで一番大事なものは、歯が見える笑顔」と繰り返し伝える菅野さん。その言葉どおり、利用者の皆さんは笑顔で音楽に合わせて体を動かし、温かな時間を過ごしていました。

受け入れ施設が増えました

ホームステーション町田

（南町田1-7-1）

レクリエーションの補助、楽器演奏等

愛笑リハビリデイ リプラス

（成瀬が丘2-25-16）

傾聴、演奏、歌、ダンス、クイズ、手品などの芸能披露、茶道、折り紙、レクリエーションの補助

軽費老人ホームA型 町田愛信園

（野津田町1932）

行事・クラブ活動補助、花壇の手入れ、清掃等

受け入れ施設が**202団体**になりました。
活動していない方、新しい活動をしてみたい方
ボランティアセンターにご相談ください

いきいきポイント制度に登録して活動したい方へ

登録研修会日程（各回1時間程度の予定です）

10/27 火 14時～	1/22 金 10時～
11/25 水 10時～	2/24 水 14時～
12/17 木 14時～	3/25 木 10時～

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、手帳を受け取り活動を始めます。

【申し込み・連絡先】 ☎ 042-725-4465

お暑い中いきいきポイントの還元にお越しいただいたみなさま、ありがとうございました。

まだ、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ください。2027年3月末まで行っています。来所が難しい方は、ご連絡ください。