

すずらん風のたより



1. 南平ってどんな地域資源があるの？

私たちが住む南平にはこんな地域主体の取り組みがあります、知っていますか？

①南平ボランティアマップ

・高齢者になっても地域の施設等でボランティアとして自分の役割をもって、自分の力を生かすことができるように、「南平まちづくり協議体」が作成したマップです。



ボランティアが活動している南平の施設や団体の紹介をしています。興味のある方、一度、ご覧下さい。

②南平ちょこっとお助け隊



・日野市が推奨している「互近所お助けサービス」の団体です。高齢者や障害のある方々へのご支援として、30分あたり500円でボランティアが電球交換などの支援をしてくれます。

ちょこっとしたことを気軽にお願いできるサービスです。

ちょこっとしたことをお助けしてくれるお助け隊員も同時に募集をしています。

③ぷらっとカフェ

・南平地区社協(ぷらっと南平)が皆さんの居場所作りの為に開催しているサロンです。毎週水曜日と金曜日に開催され、100円で美味しいコーヒーと楽しいお話ができる場所です。予約不要。「キョウヨウ(今日用がある)」の一つとして「キョウイク(今日行くところ)」場所としても活用できますね。



令和6年度 夏号

令和6年7月1日発行



包括すずらん公式
LINE

すずらんは

市から委託を受けた南平地区の高齢者の総合相談窓口です、

日野市地域包括
支援センター す
ずらん

文責:相馬みゆき

日野市南平
7-18-28小林
ビル1FB

TEL;042(599)5531
Fax;042(599)5532
mail;suzuranhino@h
otmail.co.jp

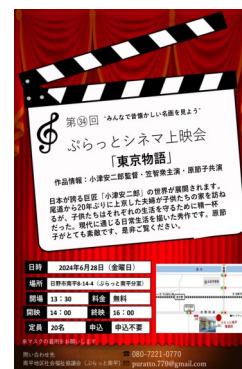
④ぷらっとシネマ

南平地区社協が開催している無料のシネマ（DVD）上映会です。懐かしいシネマを見て昔のこと、今のことを振り返ってみるのもいいですね。



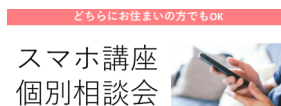
⑤ひの健幸貯筋体操団体

日野市が推奨している高齢者向け体操「ひの健幸貯筋体操（ひの筋体操）」を実施している団体です。定期的に運動も社会参加もできますね。団体に関しては包括にご確認ください。



⑥スマホ講座個別相談会

毎月第1水曜日にぷらっとカフェで行われている講座です。スマホお助け隊のボランティアが個別に相談に乗ります。LINEのつながり方、興味のあるアプリの登録の仕方など、一人一人に合わせた講座です。



どこにお住まいの方でもOK
スマホ講座 個別相談会

こんな方にお勧め！
携帯をスマホに買い替えたけど使い方がよくわからない方
講師とやりとりしながら少人数で聞きたい方

開催日	
4月3日（水）	5月1日（水）
6月5日（水）	7月3日（水）
8月7日（水）	9月4日（水）
10月2日（水）	毎月第1水曜日

時間：10:00～12:00
内容：個別相談会
場所：ぷらっとカフェ（南平2-61-28ゆたか荘102）
講師：スマホお助け隊（ボランティア）

定員	参加出来る方	持ち物
各回5名程度	・スマートフォンをお持ちの方	・スマートフォン

※お申し込み要 ※ 直接会場にお越しください。

7/29には南平地区センターでも開催します。

職員からの一言

所長（看護師） 相馬みゆき
（生活支援コーディネーター）

いつまでも住み続けたい南平の地域力は、素晴らしいですね。元気な地域を皆さんと一緒に作っていききたいですね



社会福祉士 廣川理恵子

ジメジメとした梅雨に時期に入ります。体調に気を付けて、気持ちだけはさわやかに過ごしてください。



主任介護支援専門員 斉藤千明

天気不安定な季節ですね。明るい気持ちえ乗り越えましょう！
栄養もとってくださいね。



介護支援専門員 菊井 嘉美
（認知症地域支援推進員）

健康で過ごすためには心が元気であることも大切です。楽しいこと見つけていきましょう。



介護支援専門員 山本 みどりこ

雨音・雨のにおい、葉っぱの上で揺れる雨つぶ、ひかえめに咲くホタルブクロ…。季節の楽しみ、体調にきをつけて梅雨を乗り切りましょう



事務 山下 あゆみ

梅雨の季節になりました。雨の合間をみて散歩をしながら、紫陽花鑑賞もいいですね。

