



びほろ・ちいほ活性化事業

# ささえ手くらぶ

No.10 R04.08.26

発行：社会福祉法人  
美幌町社会福祉協議会  
ささえ手くらぶ登録者数 200名

## ご長寿お祝い品封詰め

～人生の大先輩へ感謝の気持ちを込めて～

令和4年

# 9月6日(火)、7日(水)、8日(木)

①10:00～12:00 ②13:30～16:00

ささえ手ポイント10pt

ささえ手ポイント15pt

例年9月に開催している町主催の敬老会は、新型コロナウイルス感染拡大防止と、参加者の皆様の健康と安全の確保を考慮し、昨年度に続き今年度も中止となりました。

対象の方へ記念品を郵送でお届けすることとなり、記念品の封詰めを手伝っていただけるささえ手さんを募集しています。

❁日 時 … 3日間の中からご都合の良い日にちと時間(午前or午後)をお選びください。(封詰めが早く終わった場合、8日の活動はない場合があります。その際は、担当者よりご連絡いたします。)

❁人 数 … 3日間で延50名程度 ❁締 切 … 9月2日(金)

❁申込先 … ボランティアセンター 電話72-1165(山田)

→ 昨年の様子



社会福祉法人美幌町社会福祉協議会 美幌町ボランティアセンター

美幌町字東3条北2丁目1 しゃきつプラザ2階 電話0152-72-1165 e-mail info@bihoro-shakyo.or.jp

ささえ手くらぶ

■後援：美幌町

■協賛：JAひほろ・美幌観光物産協会・株式会社道央環境センター美幌支店

協同組合びほろ生き活き商店街・合同会社びほろ笑顔プロジェクト・協同組合スマッピーカードびほろ





# “ささえ手さん” 募集!!



申し込み・問い合わせ先

しゃきっとプラザ2階 ボランティアセンター

▶TEL 72-1165 ▶E-mail info@bihoro-shakyo.or.jp

## おしゃべりカフェ

美幌町地域包括支援センター主催

おしゃべりカフェ(認知症カフェ)は、  
認知症の方やその家族、認知  
症に関心のある地域の方、サ  
ポートしたい方が集まり、  
ゆっくり気軽におしゃべり  
相談ができる場所です。

こんにちは!  
認知症地域支援推進員  
の米地(上)と葛西(下)  
です!  
参加者のみなさんとお  
しゃべりやゲームを楽し  
みませんか? お手伝い  
いただけるささえ手さん  
を募集しています。

▶開催日: ①令和4年9月21日(水)  
②令和4年11月19日(土)

▶時間: 13:00~16:30

▶場所: しゃきっとプラザ1階和室

▶人数: 各日5名

▶内容: 参加者のみなさんとおしゃべりやゲーム、声かけ、会場準備・後片付けなど

ご協力いただける方は、各開催日の  
1週間前までにボランティアセン  
ターへお知らせください。

ささえ手ポイント 1回につき20 pt

## 桜の木の植樹

美幌に桜の名所を創る会主催

~美幌町に桜の名所を創ろう!~

美幌神社の境内に桜の苗木70本  
を植えます。植樹をした木のプレート  
に、自分の名前や家族の名前、記念  
日等を書くことができます。美幌の桜  
の名所に自分の“特別な”桜を植え  
てみませんか?

▶日 程: 令和4年10月2日(日)

▶時 間: 9:00~2時間程度

※8:30より社殿に於いて植樹の安  
全祈願を行います。自由参加です。

▶場 所: 美幌神社駐車場集合

▶内 容: 桜の苗木の植樹

▶持ち物: ①軍手、またはゴム手袋

②長靴

③剣先スコップ(持っている方)

④水分補給用の飲み物

ご協力いただける方は、9月23日  
(金)までにボランティアセン  
ターへお知らせください。



▶昨年参加した遠藤京子さん  
プレートに、亡き夫の名前と  
天国の夫へのメッセージを書き  
ました。桜の季節が楽しみです。

※悪天候等の当日の実施については、  
「美幌に桜の名所を創る会」の稲垣淳  
一さん(電話090-2696-3345)へ  
お問い合わせください。

ささえ手ポイント 20 pt

健康寿命とは、「介護などに頼らずに自立して生活できている健康な期間」のことです。ささえ手活動を元気で続けていくために、自身の健康寿命について気にかけてみてはいかがでしょうか。

# 健康寿命を伸ばそう!!

上川町で大人気!

# ヨガ教室のご案内



上川町で9月に開催される「第2期シニア★ヨガ」(上川町老人クラブ連合会主催/上川町・上川町社会福祉協議会後援)に、しゃきっとプラザでオンライン参加できます。上川町の方と一緒に、ヨガを楽しみませんか? イスに座って行うので年齢に関係なくどなたでも参加できますよ!

でも、無理をして筋肉を伸ばしたりしないでくださいね🍵

**日時:** 令和4年 9月16日(金)、9月30日(金)  
10月7日(金)、10月21日(金) 全4回  
基本14:00~15:30  
(都合により時間に変更になる場合はお知らせいたします。)

**場所:** しゃきっとプラザ 2階 会議室

**参加費:** 無料

**持ち物:** タオル、水分補給用のタオル

**定員:** 15名

参加希望の方は、9月9日(金)までにボランティアセンターへお知らせください。  
(高齢者向けのヨガですが、年齢に関係なくどなたでも参加できます。)



ヨガインストラクター  
大角 武(おおすみ たけし)氏

ささえ手ポイント対象です!

1回につき10pt 4回で計40pt

申し込み・問い合わせ先

しゃきっとプラザ2階 ボランティアセンター  
▶ TEL 72-1165  
▶ E-mail info@bihoro-shakyo.or.jp



## こども食堂

ささえ手pt  
10~20pt  
活動内容により  
異なります

美幌こども食堂は、町内の3会場  
で毎月開催中。  
ご希望の会場と内容を選んで活動!!

### ▽場所・開催日

- ◎茶来楽(栄町3)/第3金曜日
- ◎青稲ふれあい会館(稲美68)/第1・3火曜日
- ◎地域用水広報館(元町46)/第2・4火曜日

### ▽時間

- ◎概ね15:00~18:30
- ※活動場所や内容により異なります。

### ▽活動内容

- ◎会場の準備・後片付け
- ◎調理 ◎食事の配膳
- ◎ささえ手スタンプの押印



## 支援農園

ささえ手pt  
5 pt

収穫した野菜を介護施設等にお届け!!  
活動は都合のよい時でOK。月に1回でも、  
2カ月に1回でも全然大丈夫。おしゃべりを  
しながら農作業を楽しもう!!

### ▽活動日・時間

- ◎毎週月曜日の午前9時から1時間程度

### ▽場所

- ◎元町38番地の36付近

### ▽活動内容

- ◎農作業  
(雑草取り、水やり、収穫など)



この看板を目印に

## 配食サービス

ささえ手pt  
10 pt

活動日は、月・水・金曜日。  
都合の良い曜日を選んで活動!!

高齢者等の安否確認を兼ねて、自宅へお弁当  
をお届けする活動です。二人一組で活動するの  
で、お友達やご夫婦で活動することもできます。

### ▽活動日

- ◎月に1~2回

### ▽時間

- ◎14:45~16:00

### ▽活動内容

- ◎お弁当の配達
- ◎「お元気ですか?」「風邪をひいていませんか?」等、声かけをお願いします。



## 運転スタッフ

ささえ手pt  
10 pt

普通免許で運転できます。  
女性ドライバーさんもいますよ!!

### ◆移送サービス

車椅子のまま乗ることのできる車で、車椅子の方の病院受診の送迎をします。

### ▽活動日・時間

- ◎月~金の間で月に2~3回(不定期)

### ◆配食サービス

配達のボランティアさん2名を車に乗せて一緒に活動します。配達件数は約20件です。

### ▽活動日・時間

- ◎月・水・金の14:45~16:00で月に2回程度。



↑移送サービス

## ささえ手事務手伝い

座ってできる活動です!!

### ▽活動日・時間(不定期)

- ◎月に1回程度、約1時間

### ▽活動内容

- ◎会報や書類の三つ折り、ホチキス留め、封筒詰めなど

ささえ手pt  
5 pt

## 会報メール受け取り

ささえ手pt  
10 pt

ささえ手くらぶの会報を  
メールで受け取りませんか?

info@bihoro-shakyo.or.jpへ  
お名前を添えて「メール受け取り希望」とメール送信をお願いいたします。

会報の受け取りを、メール受信に変更された方には、**10ポイントプレゼント!!**



↑社協アドレス  
QRコード



お知らせ

▶ささえ手くらぶにご登録いただいた皆様に、活動や研修会等のご案内を不定期でお送りいたします。送付を希望されない場合や、ささえ手くらぶの登録を辞めたい場合は、お手数ですがボランティアセンターまでご連絡ください。(☎72-1165)