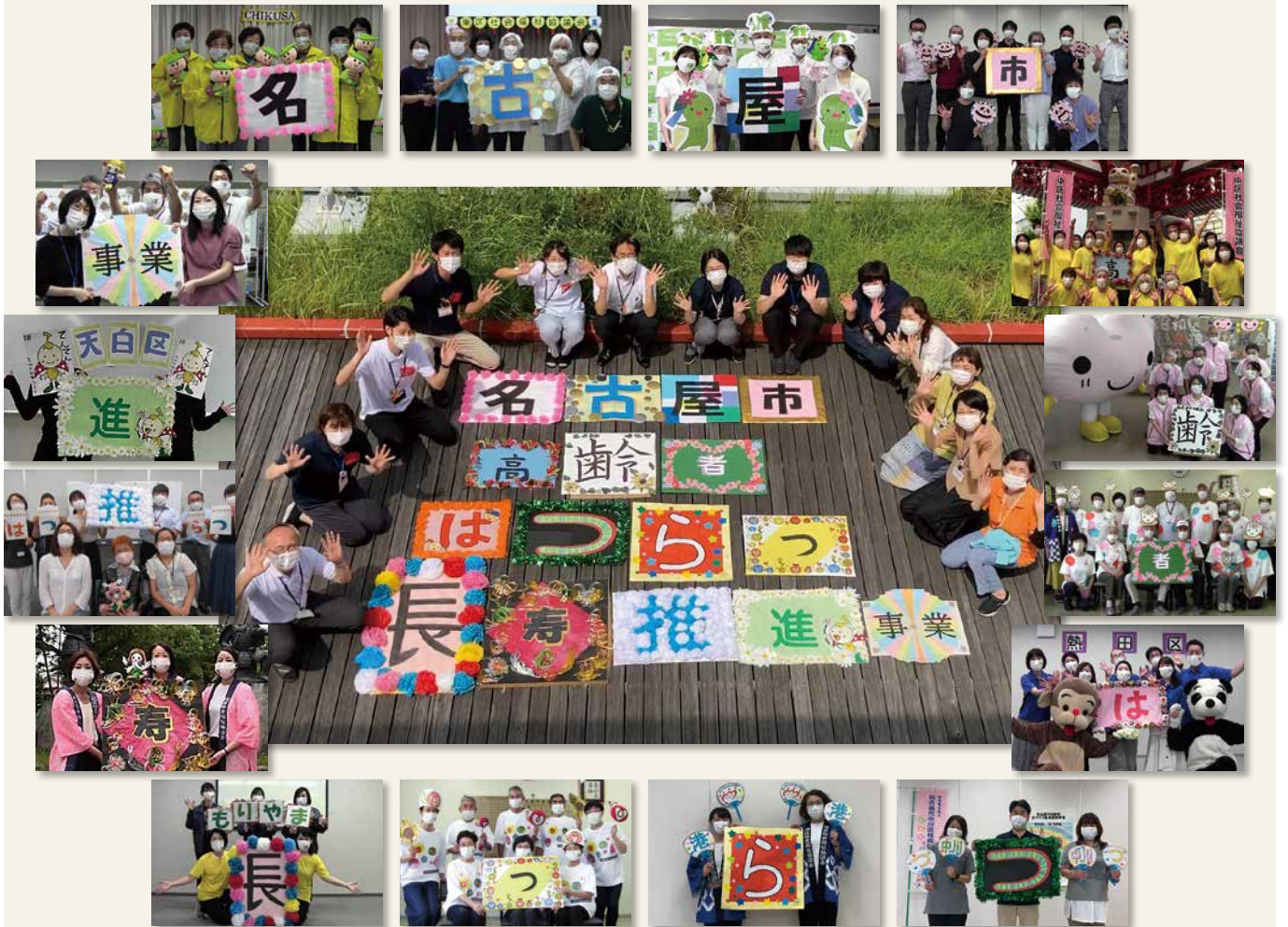


名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業 はつらつのうた&リズム体操

虹色レイル

ができました！

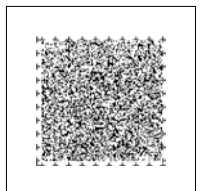


名古屋市全区で行っている高齢者の介護予防事業「はつらつ長寿推進事業(中村区での愛称:チャレンジクラブ)」のうた&リズム体操「虹色レイル」ができました！

「はつらつ事業」らしい、明るくどこか懐かしい歌にのせ、全身を無理なく使う取り組みやすい体操です。

長〜いおうち生活で体がなまっていますか？

さあ、「虹色レイル」で一緒に体を動かしましょう！



はつらつのうた&リズム体操「虹色レール」

人生は長〜いレール。雨が降ったり風が吹いたり、いろんなことがあっても、はつらつ事業に参加して虹のレールをつなげよう、元気にフレイル予防に取り組もう！という思いを込めて名づけました。歌詞には、はつらつ事業に参加した方が、いろいろなプログラムにチャレンジしながら仲間を作り、サロンに参加したりボランティア活動を始めたりと、活動の幅を広げていく様子を盛り込みました。

- 1 思い出すよ はじめて はつらつに来たあの日
きんちょうしていて あっという間の 2時間
みんなで脳トレ 健康体操
作品づくり楽しんで 歌声も響く
※繰り返し
どんなときも 笑いあって ララララー
フレイル予防
みんなでやるからできる 間違っても平気
シルバーパワー こんなもんじゃない パパパパパー
いついつまでも 住み慣れた 名古屋の街で
自分らしく 生きていく はつらつと
- 2 名前も知らないあの人 いつもはつらつで会う
偶然出会って 話がはずみ 笑顔
出かけよう一緒に サロンにも参加
積極的に なれた自分が うれしい
※繰り返し
- 3 はじめて知ったまちのこと 話題あつまるこの場所
地域のために 何かしたい気持ち 芽生える
ボランティアの一步 生きがいふえたよ
新しいチャレンジ 勇気をくれた ありがとう
※繰り返し



歌も体操も、社協職員が作りました!

はつらつ長寿推進事業

マスクにつけた
ロゴマークも
職員デザイン!

歌のソロバージョンは
スタジオで収録

コーラスも息ぴったり!

YouTube「なかむらしゃきょうTV」で配信中! サロンなどでやってみてほしい! という場合は、ぜひお問合せください。



しゃきょうTV

YouTubeにて公開中!

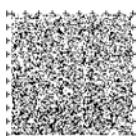


ご存知ですか? 「はつらつ長寿推進事業」(中村区での愛称:チャレンジクラブ)

「定期的に出かける機会がほしい」「退職後に新しいことを始めたい」「友だちをつくりたい」、そして何より「元気に過ごしたい!」を応援する事業です。

半年間、週1回コミュニティセンターなどで体操、脳トレ、音楽、工作など様々なプログラムを行います。初めてのことや苦手なことで仲間と一緒に楽しく取り組めるため、趣味の活動を見つけたり、新たな仲間ができてきたりと、事業参加後の活動へとつながるきっかけにもなり、「はつらつ事業」から始まった自主サロンやボランティア活動なども行われています。

名古屋市からの委託を受けて16区の社会福祉協議会で実施しており、その参加者は総勢3,000人以上! 16区社協でプログラムなどの情報共有をしたり、合同企画を行ったりしながら、よりよい事業運営に取り組んでいます。



しゃきょうTV公開中です!

なかむら道中膝栗毛 ～弥次さん喜多さんがゆく!～



自宅でできる介護予防活動について動画を配信しています。弥次さん喜多さんが体操、脳トレ、工作などいろいろなことに挑戦しています。



ばあばの台所



地域福祉活動計画の一環としてスタート。昔ながらの料理をとおして、ばあばの知恵とあたたかさが世代をつなげます。

動画は準備中です

はつらつ向上委員会 ウチ活



チャレンジクラブの参加者や社協職員が3ヶ月間自分なりの目標に取り組んだ様子を配信しています。



共生のまちなかむら ～中村区版ポッチャルール説明～



障がいのある方や愛知大学の学生が、実際にポッチャをプレイしながら、ルールをわかりやすく紹介しています。



中村区社会福祉協議会のホームページをご覧ください!



中村区社会福祉協議会

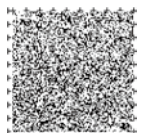
検索

QRコードからもご覧いただけます!



しゃきょうTV

YouTubeにて公開中!



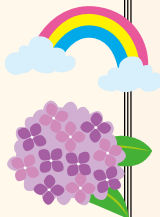
なもすくスルー あじさいガーデン

6月29日(火)、多世代交流なもすくスルーあじさいガーデンをドライブスルー形式で開催しました。共生型ふれあいサロンなもなも&子育てサロンすくすくひろばの参加者に呼びかけ、あじさいの花びら一枚一枚をもちよって、大きなあじさいの作品づくりに取り組みました。



ありがとうございました

中村区更生保護女性会様
ボランティアの皆様
ひょうたんカフェ様
オレンジの会様
コープあいち様
テラシア様
ヤクルト本陣センター様



たのしい♪
折り紙&バルーンアート



中村区って深イ！
なごや中村歴史クイズ

やってみよう！LINE体験講座

7月19日(月)と29日(木)の2日間、高齢者サロン等運営者を対象に、スマホを使ったLINEの体験講座を行いました。

はじめてスマホにさわる方もいる中、先生からわかりやすく丁寧に説明していただき、体験、体験、また体験。講座後、「サロンで知らない人がいたら教えてあげたい」、「ビデオ通話は初めてで勉強になった」、「サロンの連絡にLINEを活用したい」などの声が聞かれました。

コロナで会えないときも工夫して、サロンのつながりを末永く続けていきたいですね。



2日間あわせて33人が参加

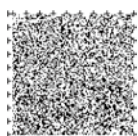
講師 ソフトバンク株式会社
協力 愛知大学
愛大ささしまエリマネ委員会
主催 中村区地域包括ケア推進会議
生活支援・介護予防部会



心強い♡学生さんのサポート



これはベンリ♪めざせスマホ達人！



つながりを絶やさない！ コロナ禍でのボランティア活動

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、ボランティア活動の中止や縮小など、活動自体を自粛せざるを得ない状況が続きました。そうした中でも、つながりを途切れさせないように、工夫しながらボランティア活動に取り組まれている方たちが中村区にもたくさんいらっしゃいます！

傾聴ボランティアグループ「うさぎの耳」リモート活動取材しました

「うさぎの耳」は、お一人暮らしの高齢者のご自宅や高齢者施設などを訪問してお話を聞くボランティア活動をしています。高齢の方や引きこもりがちの方の、心の健康や生活の質の向上につながるよう取り組んでいます。

コロナ禍でもできるボランティア活動についてなごやかハウス名楽と相談し、直接会うのではなく、タブレット端末を使って面会することで、利用者Aさんとお話することができました。

傾聴活動を終えたボランティアさんにお話を伺いました。

「最初は少しAさんも戸惑っていらっしゃるようでしたので、リラックスできるような声掛けを心がけました。これまでの訪問の中で、若いころの職場でのお話をたくさんしてくださっていたので、そのことも話題にしてお話しをしました。」

—— 職場のお話になった時、Aさんがパッと明るい笑顔になったのが印象的でした。

「やはり、楽しかったところのお話は、おいくつになられても、その方の元気の源になることが多いと感じます。Aさんの素敵な笑顔を久しぶりに拝見できて、とても嬉しく思いました。」

—— 隣りに座っての傾聴とは方法が変わっても、ボランティアさんの、相手の方の想いに寄り添い丁寧にお話を伺う姿勢が、あたたかい時間を作っていると感じました。これからの活動も応援しています！



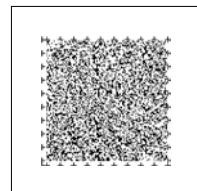
オンラインでの傾聴ボランティア

「うさぎの耳」代表・長谷川さんから一言

新型コロナの影響で、会の活動自体を中止にせざるを得ない時期もありました。ただ、訪問先の皆さんが、コロナで外出をしなくなったことで体力や気力が落ちていると話される様子から、できる範囲で活動をしていけるよう、会のメンバーと話し合いながら取り組みを続けています。「お話に来てくれるのが楽しみ」と言ってくださる方たちにこちらが励まされているとも感じます。お互いの感染予防に十分注意しながら、訪問先の皆さんとのつながりが途切れないう活動していきたいと思っています。



傾聴ボランティアグループ・うさぎの耳はメンバー募集中です。
定例会の見学からでもOKです。興味を持った方は中村区社協まで。





じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金運動が はじまります！

10月1日から
12月31日

みなさまからお寄せいただいた募金は約63%が中村区内の福祉活動に、約37%が愛知県内の社会福祉のために役立てられます。また、一部は災害時の被災地支援にも役立てられます。
今年も皆さまのあたたかいご協力をよろしくお願いいたします。



共同募金使い道の一例



小中学校で行われる福祉教育



区内のボランティアグループの活動支援



学区の敬老事業や老人クラブの活動支援



障害者団体の交流事業

詳しい使い道は、赤い羽根データベース「はねっと」で公開しています。
<https://hanett.akaihane.or.jp/hanett/pub/home.do>



募金箱、募金機能付き自動販売機を設置していただけるお店や施設を募集しています。

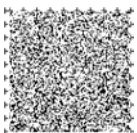


中村区地域福祉活動応援助成事業 審査結果

地域福祉を推進する団体を応援するみだしの事業について、次のとおり助成先を決定いたしました。

令和3年度の助成団体一覧(助成総額: 80,000円) ※今年度は新規事業の応募はありませんでした。

団体名	申請事業
any smile	世代間交流事業「スマイルコラボvol.10」開催
尾国一座	施設等への訪問活動に使用する楽器等の整備
名古屋音楽療法研究所	ビデオレター作成用ソフト購入
名古屋中村おもちゃ図書館	おもちゃ購入費、修理用品購入
中村区ボランティア連絡協議会	区内ボランティア活動の広報
中村鯉城会	区内における福祉ボランティア活動
ひょうたん寺子屋実行委員会	子どもたちへの学習支援活動
楽笑座	施設等への訪問活動に使用する小道具・衣装の整備



中村児童館

お問合せ先

TEL 052-451-5162 FAX 052-451-5163
〒453-0809 中村区上米野町3-7

●ちびっこうんどうかい

児童館でうんどうかい！！親子で楽しく思いっきり体をうごかさう♪

申 込	10月20日水曜日午前10時30分より電話にて先着順
対 象	ひとり歩き出来る未就園児親子 10組程度
日 時	10月27日(水) 午前10:30~11:30
場 所	中村児童館 ホール

参加費 なし



※新型コロナウイルスの影響により、行事等の内容が変更になる場合があります。

●移動児童館

児童館からおもちゃをもっておでかけします！一緒に楽しく遊ぼう♪

申 込	実施日の1週間前の10時30分より電話にて先着順
対 象	未就園児親子 10組程度
日 時	①10月22日(金) ②11月9日(火) ③12月9日(木) 全日午前10:00~11:30
場 所	①③は中村区社協一階研修室、②は稲葉地公園(雨天中止)

参加費 なし



※新型コロナウイルスの影響により、行事等の内容が変更になる場合があります。

名楽福祉会館

お問合せ先

TEL 052-481-8588 FAX 052-461-5667
〒453-0024 中村区名楽町4-7-18(中村保健センター等複合施設1階)

名楽福祉会館の開館・閉館について

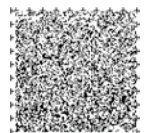
緊急事態宣言の発令やまん延防止等重点措置が実施されている間は閉館となり、事業はすべて中止となります。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



ホームページにて、福祉会館たよりやイベントなど、最新の情報を随時更新しますのでぜひご覧ください。

URL

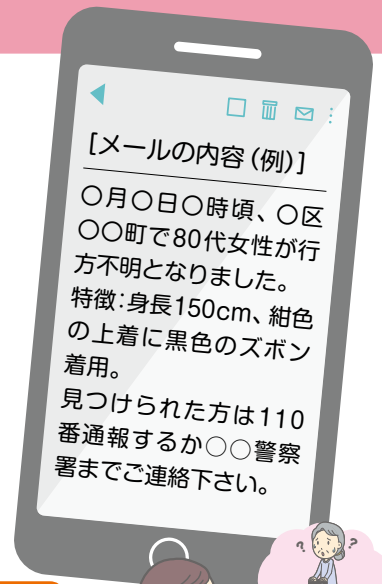
<http://meirakufukushikaikan.jp/index.html>


いきいき支援センター

行方不明のはいかい高齢者を早期発見するために

高齢者の行方不明者届出数は毎年増加傾向にあるのをご存じですか？
「はいかい高齢者おかえり支援事業」は、地域の皆さんの協力を得て、認知症によるひとり歩きで徘徊されている方を早期に発見する名古屋市の取り組みです。

徘徊のおそれがある方の情報を事前に登録いただくと、その方が行方不明となった場合、行方不明となった方の情報をおかえり支援サポーターや協力事業者に対してメール配信し、情報提供を呼びかけます。



[メールの内容(例)]
 ○月○日○時頃、○区○町で80代女性が行方不明となりました。
 特徴:身長150cm、紺色の上着に黒色のズボン着用。
 見つけられた方は110番通報するか○○警察署までご連絡下さい。

いきいき支援センター

認知症の方のご家族へ

事業を利用するには、事前に登録が必要です。登録希望者の居住地を担当するいきいき支援センターへ登録届を提出ください。登録届は名古屋市公式ウェブサイトからダウンロードもできます。

地域の皆さまへ

「おかえり支援サポーター」になってください。みなさんのできる範囲で、検索のための情報提供にご協力をお願いします。

登録はこちらから okaeri@sg-m.jp



コードを読み取り、アクセスしたページから空メールを送信するか、メールアドレスに空メールを送信してください。

▼お問い合わせ・ご相談はこちらへ

中村区北部いきいき支援センター

中村区名楽町4-7-18 1階
 TEL:052-486-2133
 FAX:052-486-2140
 【対象学区】諏訪・豊臣・中村(一部)
 日比津・ほのか(本陣・則武・亀島)学区

中村区北部いきいき支援センター分室

中村区稲葉地本通1-3
 TEL:052-412-3030
 FAX:052-412-3110
 【対象学区】稲西・稲葉地・中村(一部)

中村区南部いきいき支援センター

中村区豊国通1-14
 TEL:052-483-6866
 FAX:052-483-6867
 【対象学区】岩塚・米野・千成・八社
 日吉・牧野・柳・笹島(新明・六反)学区

脳トレ問題

大募集

ふれあい・いきいきサロン等で活用する脳トレ問題集をつくります！
 漢字、計算、クイズ、パズルなど、問題を考えてどしどし応募してください！

- 応募方法: ①応募用紙を手に入れる(社協窓口・ホームページ)
 ②問題と必要事項を記入
 ③社協に提出(窓口持参・郵送・FAX)

締切: 11月30日(火)
 賞品: 抽選10名様 図書カード

あたたかいご寄付をありがとうございました。

令和3年2月1日
 ~8月31日
 (順不同)

- ✳株式会社中京銀行様
- ✳中村区在宅サービスセンター利用者様
- ✳亀島学区連絡協議会様
- ✳浅野製菓様
- ✳小松晃様
- ✳中嶋商事株式会社様
- ✳株式会社アオキスーパー中村店様
- ✳ユニ株式会社“小さな善意で大きな愛の輪”運動ピアゴ中村店様
- ✳フロレスタ野並駅前店様
- ✳特定非営利活動法人フードバンク愛知県
- ✳名古屋ヤクルト販売株式会社様
- ✳松久修二様
- ✳則武学区地域福祉推進協議会様
- ✳匿名5名様

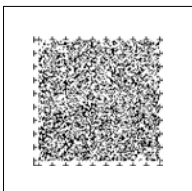
お気軽にお問い合わせください

社会福祉法人 名古屋市中村区社会福祉協議会

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18

TEL 052-486-2131 FAX 052-483-3410

ホームページアドレス <http://nakamura-shakyo.or.jp/>



中村保健センター(4F)と同じ建物の1階です。