

2026

隣保館だより 7月号



NO. 388

発行・編集

鹿沼市隣保館

鹿沼市万町 931-1

TEL 0289-64-4776



支えあいボランティア活動 会員募集！

中央地区にお住まいの65歳以上の高齢者世帯で、各町自治会加入の方を対象に、「家事のお手伝い」「お庭のお手伝い」「送迎のお手伝い」など、日常生活をサポートするボランティア活動事業を行っています。

中央地区安全安心総合対策推進協議会

支えあいボランティア活動・会員募集！

～あなたの優しい思いと、大切な時間をちょっとお分けいただけますか？～

◆ 主な生活支援サービス ◆	◆ 利用料金 ◆
・家事のお手伝い（掃除、ゴミ処理、調理など）	○ 40分（100円）
・お庭のお手伝い（草刈り、草むしり、剪定など）	○ 60分（200円）
・送迎のお手伝い（買物、通院、市役所など）	○ 90分（300円）
※ 利用頻度：1回/週上限（送迎は3回/月以内）	○ 120分（400円）
※ 利用には、会員登録が必要です。	※ 支援時間：2時間/回上限

▽詳しい事は、各町の自治会長、民生委員児童委員、または下記のお電話までご相談下さい▽

○コーディネーター：吉井 ☎ 080-6553-1771

○案内・受付：手塚 ☎ 62-2722（スズラン時計店）

○鹿沼市社会福祉協議会 ☎ 65-5191 ☎ まちなか支援室 ☎ 63-2262

◎支えあい活動の必要性

中央地区においても高齢者世帯が増えています。地域で日常生活を送る上で困ったことや、将来に対する不安など悩みを抱えている方が身近にいらっしゃるのではないのでしょうか？

困った時に、制度やサービスだけでは届かない、ちょっとした手助けが必要な事が多々あります。こうした高齢者等の日常生活を地域の身近な方々で見守ったり、支え合うことが「支えあい活動」です。

◎孤立を防ぐ“支えあい”

核家族化の進行やプライバシー問題から地域とのつながりが希薄化し、「地域での孤立」が発生しやすい環境となっています。孤立した状況が続くと生きがいを失ったり、日常生活に不安を感じることに繋がります。

身近な地域での“支え合い”は、そうした不安な日々を心温かい日々に変え、地域の方々とのつながりを生み出します。

◎募集会員について

- 1 利用会員・・・日常生活の支援を受けたい方
会員条件：65歳以上の高齢者世帯で、自治会会費を納入されている方（自治会加入者）

支援内容：次のような日常生活支援となります。

- ①家事支援（食事づくり、清掃片付け など）②寄り添い支援（通院送迎、買物代行 など）③屋外支援（草刈り、除草、 など）
- 2 協力会員・・・ボランティア活動メンバーとして協力される方
会員要件：中央地区にお住まいの方で、例えば次のような方

- ①年齢、経歴等不問（未経験者歓迎）
- ②地域とのつながりが好きな方、地域活動に興味のある方にオススメ
- ③介護、接客、ボランティア経験のある方は大歓迎
- ④チョットの空き時間がある（できる）方 ※季節限定の活動も歓迎

- 3 賛助会員・・・ボランティア活動の趣旨に賛同する方（個人、事業者、団体）

支援内容：資金面での運営支援や相談窓口

- ①賛助金：年会費2,000円以上
- ②利用者等のお問合せの相談・案内

- 4 申し込み

下記二次元コードから申し込みができます。



くわしくは

コーディネーター：吉井 ☎ 080-6553-1771

案内 / 受付：手塚 ☎ 62-2722（スズラン時計店）

鹿沼市社会福祉協議会 ☎ 65-5191 まちなか支援室 ☎ 63-2262

第2回ふれあい事業「リーバスの乗り方教室」

6月11日（木）第2回高齢者ふれあい事業を行いました。

鹿沼市では高齢者の移動手段のひとつとして、リーバス及び予約バスを運行していますが、来館される利用者の方は、リーバスを「見たり聞いたりしたことはあるが、まだ乗ったことがない」という方が多いとのこと。今後、免許返納後の買い物・通院等移動が困難な場合が予想され、近い将来解決しなければならない問題の一つです。そのため、外出の一つの方法として、今回は出前講座でリーバス・予約バスの乗り方教室を受講しました。

研修にあたり、市の生活課交通政策課の手塚さんを講師にお招きし、鹿沼市生活ガイドを用いて乗るためのステップ3など細かにお話をいただき、沢山の質問も出されました。また、講演後、実際にバスに乗車する体験も行いました。参加者の皆さんは、「思っているより安心し、便利さを感じました。」「実際バスに乗りが良い体験ができ今後利用したいと思います」など感想をいただき、老後の生活に向け実りある研修となりました。



第3回ふれあい事業「椅子に座った運動」

6月25日（木）第3回ふれあい事業を赤羽根清美先生を講師に迎え、16名の参加で行いました。

はじめに運動前の全身チェック（前かがみになり足首までつかめるか）、上向き（電気の位置はどの辺に見えるか）など確認しました。

肩ストレッチや手首の運動から、椅子の後ろに立ち背中ストレッチ関節の説明まで、とても分かりやすい説明で運動をすることができました。

運動後全身チェックを再度行い、「凄く体が柔らかくなっている」「運動前と全然違う」など皆さん実感していました。

最後にテニスボールを使いボールを下に投げ左右ずつ10回つかむ、手で持ち膝のしたを通し片足立ち、ペアになり上から下から投げなど、みなさん笑いながら楽しんでいました。

盛りだくさんのメニューで家でも行える運動でした。

