



★・☆・★ 10月 活動予定カレンダー ★・☆・★

1日(水)	沼田東 ひよりの『ダイヤサロン』(常設) 本町 縁がわサロン『いろは』(常設) 中之町上地区 湧水会 沼田東町 絵本クラブ「さくら」(子育て) 深町 あおば会 中之町 サロンもみじ	開所日(月曜日~金曜日・10:00~16:00) 開所日(1日・4日・8日・11日・15日・18日・22日・25日・29日) 『絵手紙教室』(22日)、『第7回本町作品展』(25日~11月15日) 赤い羽根街頭募金活動(1日) 手芸講座(17日) 絵本の読みかたり、親子で読書 他(1日・15日) グラウンドゴルフ(1日・3日・6日・8日・10日・13日・15日・17日・22日・24日・27日・29日・31日) 食事も・小旅行(20日) カラオケ教室(23日) 歩こう会(1日) 茶話会(7日) 食事も、レクリエーション(8日)
2日(木)	中之町中地区 白喜久の会 和田 和田体操クラブ 青葉台 寿クラブ 円一 はいからサロン 幸崎能地 いきいきクラブ行乗 幸崎能地 ニコニコサロン相川	カラオケ(2日・9日・16日・23日・30日) 健康体操(6日・13日・20日・27日) 健康体操(2日・9日・16日・23日) 健康体操、大正琴(30日) グラウンドゴルフ(2日・7日・9日・14日・16日・21日・23日・28日・30日) ミニベタンク(8日・22日) 公園清掃(4日) 茶話会、ひざ体操(2日・16日) 茶話会、健康体操、出前講座「健康づくり講座(どりいむ)」(9日) 茶話会、健康体操 (23日) 健康体操、レクリエーション(2日・16日) 食事も(9日)
3日(金)	本町川東 福寿会 本町一丁目 おしゃべりネット 宮浦 手まり 明神 ゆうゆう会 幸崎久和喜 いきいきサロン久和喜 鷺浦町 須ノ上いきいきサロン 中之町中地区 光谷ひまわり会	手芸(2日) 食事も(15日) 茶話会、カラオケ(3日・10日・17日・24日・31日) ヨーガ教室(3日・17日) 食事も、手芸 他 グラウンドゴルフ(3日・6日・10日・13日・17日・20日・24日・27日・31日) 清掃活動(12日・26日) グラウンドゴルフ(3日・7日・10日・17日・21日・24日・31日) 大会(14日・28日) ウォーキング(3日・17日) ゲートボール(9日・23日) 食事も、ゲートボール大会(14日) グラウンドゴルフ(10日・24日) 食事も、料理研修(3日) 食事も、囲碁、将棋、折り紙(11日・25日) 茶話会、手芸(17日) スポーツサロン、ビデオ鑑賞(18日) ボランティア交流会(26日)
4日(土)	木原 ふれあいサロン木原	グラウンドゴルフ大会
5日(日)	港町 みやま会 深町 城山サロン 中之町中地区 第2ひまわり会	茶話会、会館清掃(5日) 茶話会、町内のあゆみ(26日) ターゲットバードゴルフ(5日) 食事も(8日) 食事も、ウォーキング(14日) カラオケ教室(5日・12日・19日・26日) 出前講座「認知症予防講座(医師会)」(22日) グラウンドゴルフ(7日・14日・21日・28日)
6日(月)	西町 川西ニコニコクラブ 西野 小梅会	音楽療法講座 茶話会、出前講座「地域の防災力を高めよう」(6日) 食事も(20日)
7日(火)	糸崎 青葉会 全域 ひなたぼっこの家 西野梅林 四つ葉会 新倉ハイツ ワイワイクラブ 沼田東 ダイヤ楽々サロン 高坂町 もみじサロン 宗郷 サロン江南 須波ハイツ 須波仲よし会 幸崎能地 楽ラックス平原 幸崎渡瀬 いきいきサロン渡瀬	食事も、料理教室、健康体操(7日) 茶話会、健康体操(20日) 調理実習、ボール体操、歌、健康チェック(7日) 調理実習、ボール体操、歌、芸能大会(21日) 出前講座「3B体操」(7日) 太極拳(13日) 趣味活動(14日) リズム体操(21日) 食事も、カラオケ(23日) 食事も、趣味活動(28日) 食事も 出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」(7日) 音楽療法講座(21日) グラウンドゴルフ(7日・14日・21日・28日)
8日(水)	糸崎 糸崎天神サロン 西野 大西むつみ会 長谷 いきいきサロンひめくさ 沼田 いきいきサロン沼田 第5民生区 わんわんサロン(子育て) 糸崎 糸崎天神サロン	食事も、脳トレ 他(7日・21日) 食事も、誕生会、フラダンス、血圧測定 食事も、健康体操 他(7日・21日) グラウンドゴルフ(7日・14日・21日・28日) 神社・集会所清掃活動(10日) 健康体操(9日・23日) 茶話会、畑作業(7日・21日) 食事も、健康チェック、レクリエーション 他
9日(木)	中之町 いきいきサロン清水 港町 御作事サロン 中之町中地区 にこにこクラブ(子育て) 田野浦 田野浦清風サロン	研修会(8日) 寿会合同研修会(末日) 出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」 稲刈り(8日) そば刈り(28日) 親子でストレッチ(岡本講師) 茶話会、健康体操、ゲーム 他(8日・24日) 神社清掃活動(22日) 食事も(9日) 茶話会、生け花(16日) 食事も、奉仕活動(23日)
10日(金)	宮浦2丁目 さわやかサロン 新明神 ハッピーサロン 糸崎 カサブランカ	食事も(9日・23日) ハワイアン(16日) 廃品回収(14日・28日) 手芸(30日) 自由遊び、歌、誕生日お祝い、親子ストレッチ 体操、手芸(9日) 体操、しおり作り(23日) 出前講座「3B体操」 出前講座「社協」(10日) 紅葉狩り(24日) 日帰り旅行(みはらし温泉)
11日(土)	八幡町 なかよし会	茶話会、手芸、農業文化祭り出品作品作り(11日) 手芸(14日・27日) グラウンドゴルフ、講話、銭太鼓に挑戦、ゲーム 他(28日)
12日(日)	西野 よつば会小西口	食事も、輪投げ(12日) 茶話会、健康体操(26日)
14日(火)	和和 和田元くらぶ 須波ハイツ 須波さくら会	「楽しくウォーキング!!」、ストレッチ体操、三原市歌 他 出前講座「AEDを使って救急法」
15日(水)	糸崎 陽だまりの会 西野梅林 もみじ会	コーラス(15日) レクリエーション(26日) 食事も、出前講座「ご近所サロンで詐欺防止」
16日(木)	糸崎 駅西ふれあいサロン 西宮 小浦いきいきサロン 西宮 もみじ会	出前講座「認知症について」 出前講座「ご近所サロンで詐欺防止」 友愛訪問
17日(金)	小坂町 いなむらサロン	食事も、研修 他
18日(土)	西宮法常寺 ひまわり会 本町 イキイキサロン堀川 新倉 新倉いきいきサロン 沼田東町 いきいきサロン七宝 明神 いきいきサロン明神 宮浦3丁目 いきいきサロンひまわり	食事も、出前講座「ご近所サロンで詐欺防止」 食事も、健康体操、脳トレ 他 出前講座「ご近所サロンで詐欺防止」 出前講座「認知症予防と頭の体操(大空)」 食事も、出前講座「笑ってココロすっきり体操(上田講師)」他(18日) 日帰り旅行(26日) 茶話会、出前講座「ご近所サロンで詐欺防止」
19日(日)	館町 館町草花会サロンさくら 宮沖3丁目 ふれあい会	食事も、ゲーム 他 食事も、グラウンドゴルフ
20日(月)	幸崎能地 わいわいアンテナサロン	食事も、出前講座(三恵苑)
21日(火)	中之町中地区 いきいきサロンから川 古浜 サロン古浜 中之町上地区 だっこ(子育て) 須波 すなみあいあいキッズ(子育て)	茶話会、出前講座「みはらの文化財」 カラオケ大会(21日) 万華鏡作り(上旬) いもほり ミニミニ運動会
22日(水)	須波 筆影会 沼田東町 土筆会	食事も、演芸、広報・町内会だよりの内容解説、健康チェック 他 食事も、脳トレ
23日(木)	小坂町川東 いきいき天神会 宗郷 宗郷西なごみ会	食事も、健康体操、レクリエーション 食事も、出前講座「高齢者のための健康づくり講座・支え合いの地域づくり」 他
25日(土)	全域 えがおの会 鷺浦町 向田ゆうあいサロン	食事も、歌、音楽療法講座 食事も
27日(月)	全域 サロンわかば 全域(西野) 梅の里(子育て)	食事も(外食) 自由遊び 他
28日(火)	宮沖2丁目 いきいきサロン新生部	出前講座「知って得する薬の話(三原薬剤師会)」
29日(水)	頼兼 いきいきサロン頼兼	食事も、出前講座「認知症予防講座(三原市医師会)」、合唱

共同募金運動が始まりました

10月1日から「じぶんの町を良くするしくみ。」をスローガンに共同募金運動が行われています。
なお、毎年恒例となりました「第10回 ありがとう共同募金」チャリティー・バザーも開催します。

日時:平成26年12月14日(日)
10時00分~
場所:イオン三原店

本年度もみなさまのご理解とあたたかいご協力、ならびにバザーへのご参加をお待ちしております。

※バザー物品の募集も重ねてお願いしておりますが、詳しくは別紙をご覧ください。



~2014 生涯学習 フェスティバル~ 三原市民保健・福祉まつり

今年もサン・シープラザを会場に、「みはら福祉展」・「模擬店コーナー」・「ボランティア活動体験コーナー」など、見て！触れて！体験して！発見できる楽しいイベントが満載です。

家族みんなで楽しみながら学べる催しを、たくさん企画しておりますので、是非ご参加ください。

★日時:11月 1日(土)
2日(日)

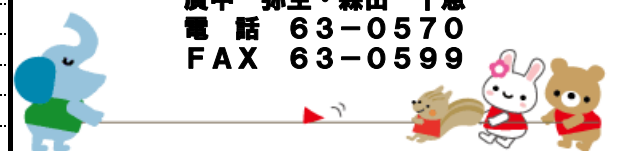
★場所:サン・シープラザ 4階

※詳細は「広報みはら10月号」をご覧ください。



三原市社会福祉協議会
三原地域センター
サロン担当:吉川 征司
(福祉活動専門員)

廣中 弥生・森田 千恵
電話 63-0570
FAX 63-0599



日々の暮らしのちょっとした困りごとを支援します！

三原市ご近所お互いさま活動

ほっとはーと



ご提案・ご利用下さい！！

サロンで「困ったなあ…」「こんなサービスあったらなあ…」というつぶやきを耳にすることはありませんか？

今月は、個人の困り事を支援する活動である「ほっとはーと」をご紹介します。もちろん、「困ったときはお互いさま！」の気持ちでサロンのみなさんで助けあうことも大切ですよね！

でも、なかなか予定が合わないとか、申し訳ないという気持ちから遠慮され、解決につなげにくことも多いと思います。そんな時は、ぜひ「ほっとはーと」をご提案・ご利用ください。

「ほっとはーと」とは

日々の暮らしの中にある「ちょっと手伝ってもらえればなんとかなる」という困りごとを、はーとさん（登録ボランティアさん）がお手伝いし、利用者さんと一緒に解決する有償ボランティア活動です。

公的な福祉制度では対応できない、「話し相手がほしい」「衣替えを手伝ってほしい」「庭の水やり」といったちょっとした困りごとに対応します。

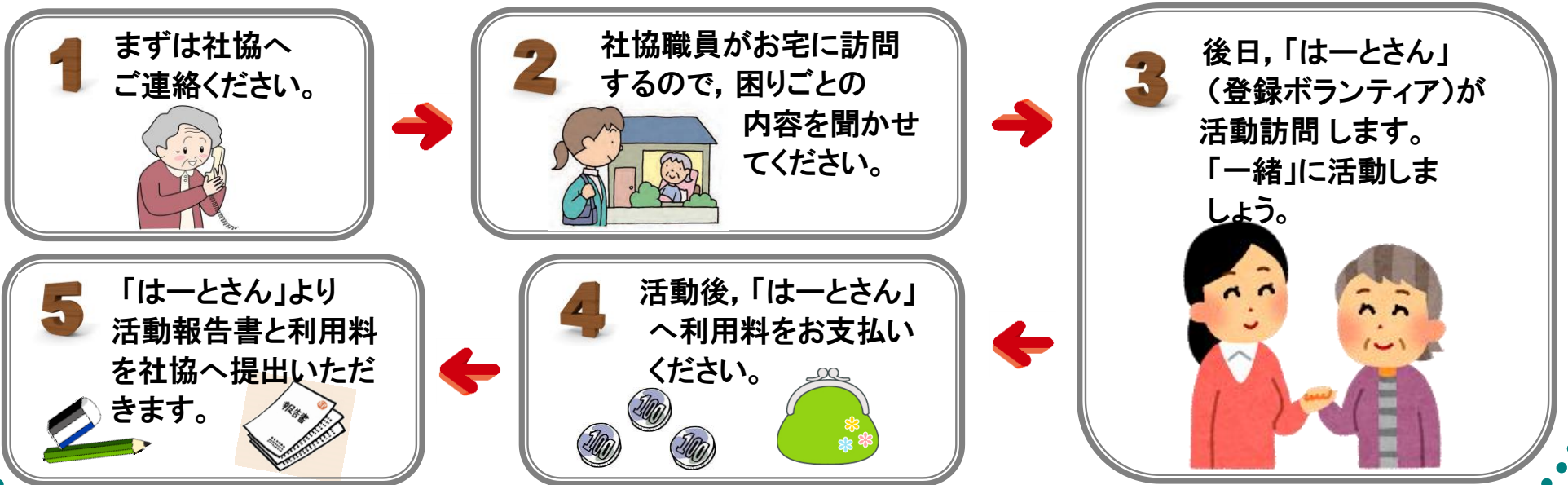
困ったときはお互いさまの気持ちで支え合い、活動開始から10年を迎え、現在、はーとさんは268名の登録があり、年間1,000件近

利用するには？

- * 利用料300円（1時間あたり）
- * 1回約2時間が上限です

ご利用できない場合（協力者がみつからない場合や、他のサービスのほうがふさわしい時など）要望に添えない時も解決に向けてご相談にのります。

利用の流れ



はーとさんになるには？

資格は不要です！！

好きなこと、得意なこと、いつもやっていることなどで、利用者さんの困りごとと一緒に解決します。

活動可能な時間帯や内容を伺った上で活動を依頼し、活動費として1時間あたり600円をお支払いします。

活動にともなう不安や問題は、社協と一緒に考えますので、ご安心ください。



「ほっとはーと」事業は、利用者負担（利用料）と赤い羽根共同基金の配分金で運営しています。

赤い羽根共同基金は、町を支えるボランティア団体などの活動資金にも使われておりますので、ご協力よろしくお願ひします。

