

地域力育成ボランティア (第2期生) を募集

つくばみらい市で介護予防教室などをお手伝いしてくれるボランティアさんを募集しています！

あなたの生きがいを見つけてみませんか？

自分以外の誰かのために行う活動は、自分の役割と居場所を生み出します。特に、介護予防に関しては、時に参加者よりも深い知識を得ることができたり、たくさんの充実した経験ができることにより、若さを保って生き生きと活動している人がたくさんいます。

介護予防事業のボランティアを希望される方々に

は、登録前に「介護予防と高齢者」のことをより知っていただくため、全4回の講座を受講していただきます。

▼募集定員＝15人（先着順）

▼申込期限＝8月19日(金)まで

※ボランティアはできないが、内容には興味があるという方は、3回目だけの単独受講が可能です。お気軽にお申し込みください。

申 問 伊奈庁舎介護福祉課
☎58 - 2111 (内線1172)

	日 時	場 所	講 座 内 容
1回目	9月1日(木) 午前9時30分～正午	谷和原保健福祉センター	・つくばみらい市の介護予防事業についての説明 ・インスタントシニア体験 (装具を付けて、高齢者の気持ちを理解してみましょう)
2回目	9月22日(木) 午後1時～4時	市内各グループホーム	・市内グループホーム見学 ・認知症サポーター養成講座 (認知症の理解者の証し、オレンジリングが取得できます！)
3回目※	10月1日(土) 午前9時30分～正午	谷和原公民館	・介護職従事者・ボランティア合同研修会 ・身近な人の死・自分の死について考える ～死にゆく人への関わりの経験をとおして～ 講師：認知症の人と家族の会 茨城県支部副代表 <small>かしわぎ</small> 柏木とき江氏 <small>え</small>
4回目	10月12日(水) 午前9時30分～正午	谷和原保健福祉センター	・第1回～3回の行程をとおしての感想を含めたグループミーティング ・市内で活躍するボランティアさんとの交流会

**地域力育成ボランティアは
こんな活動をしています！**

ボランティアの内容	このボランティアのメリット！
介護予防教室での簡単な計算の丸付け	誰よりも、自分自身の「脳」の活性化につながりますよ！
介護者家族会「かるかも」にて介護されている方をサポート	和気あいあい元気なグループです！こちらが元気をもらえます。年間延べ数千人が参加している！
市体操教室での受付業務	いま話題のシルバリーハピリ体操に、一緒に参加もできます。

各事業とも、平日に2～3時間の活動です。月に1～2回から可能です。活動時間は、午前10時～正午、または午後1時～3時頃。
年齢・経験を問いません！人とふれあうことが好きな方ならどなたでも可能です。
元気なシニアの方の豊富な人生経験・若い皆さんのエネルギー

**活躍されている
ボランティアさんの声**

退職し、時間には余裕ができたが、何の資格も持たない自分にも何かできるボランティアは？そんな気持ちでいたときに出会ったのです。長・楽・部のお手伝いは、1回2時間から3時間で、自分自身の認知症予防！と楽しみながら参加させていただいています。

(陽光台 K・N)

ギーを必要としています。
平成22年度は15人ほどの方が協力してくださっています。「介護予防ボランティアだ！」と肩肘張らずに、まずは気軽な気持ちで参加してください。
自分自身の新しい発見や、喜びが見つかるかもしれません。地域の元気をみんなまで育てましょう。

この60年近く生き、人との関わりの仕事をしてきました。自分が元気で、はつらつとしていられるのは、人との出会いが沢山あったからだと思っています。ボランティア活動、サークル活動、仕事仲間：この出会いの中で「利他の心」を持ち、相手に喜んでいただき、また自分も心豊かに成長していきたいと思えます。

(中平柳 M・H)