



1月7日“新春のつどい”です！

9時10分から 八木山小学校運動場にて開催

すその道散策・・・10時スタート

クロスカントリーはきついとい
う方、いこいの広場まで
歩きましょう

(社協担当)

遊びコーナー・・・10時半～

輪投げで賞品をゲットしよう！
竹とんぼ・輪ゴム鉄砲・紙コップで
けん玉で遊べます

(社協担当)

ささえあいの家10周年記念コーナー

① みたらし団子・焼き芋

② お汁粉用もちつき（餅つき機で）

ボランティアにも担ってもらい、餅つきします。
ついた餅は汁粉でいただきます！

③「どなたか使ってください市」開催 10時半開店

家々から出た使用しなくなった花瓶・食器・バッグ類等を並べます。
気に入った品をゲットしてください。

皆様も、捨てるに忍びない品、
人に使ってもらえたらいいなと思う
品を当日持ち寄り、並べてください。
「お気持ち」を入れていただく箱を
おきます。



..... みなさま、どうぞ参加を♪

参加者 1年間で10,000人突破!!

剪定・草とりは人手不足

(2022.7～2023.6)	4月～9月	2022	2023
年間利用者 延べ 6,827人	作業件数	47	94
年間活動者 延べ 3,330人	延作業者数	187	310
合計 延べ 10,157人	作業体制	21	22

※まち協行事での利用&活動者数は含みません。



不要になった本

「シャブラニール市民の会」に、段ボール
8箱送りました。

会ではブックオフに買い取ってもらい、
アジアの子どもたちの支援に使っ
ています。もし不要本があれば 捨
てるのではなくささえあいの家にお寄せ
ください。

(K・T)

不要になった品⇒誰かの幸せに生かせる

プルトップ

市社協から、市民の寄付というプル
トップをいただきました。こんなに大量
のプルトップを初めて見ました。捨てて
しまいそうなものをよく収集されたこ
とと驚きます。ありがとうございます。
ささえあいの家にお寄せください。

(K・T)



1月 ささえあいサロンスケジュール

感染防止対策をとってお迎えます。アルミ材収集 16 日です。ご協力よろしく

☎ 058-377-3400

平日/午前10時～午後3時まで

ささえあい活動の申し込みもどうぞ

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
10時～13時	今年も、みんなで良い地域にしていきましょう。 社協の活動を大いにご利用ください。				
	8	9	10	11	12
10時～13時	成人の日	作って食べよう 300円	四葉の会の集い	包丁・鎌研ぎ そろばん	囲碁・将棋
10時～13時		ご自由にお使いください	認知症茶話会	体リセット講座 500円	ご自由にお使いください
	15	16	17	18	19
10時～13時	囲碁・将棋	作って食べよう 300円	そろばん	パソコン スマホ相談	囲碁・将棋
10時～13時	※似顔絵師に 描いてもらおう	すみれの会の 集い	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください
	22	23	24	25	26
10時～13時	囲碁・将棋	作って食べよう300円 ハンカチ作り	ご自由にお使いください	絵手紙 100円 そろばん	囲碁・将棋
10時～13時	フレイルチェック ふれセン	ご自由にお使いください	2時～ 英語で遊ぼう	体リセット講座 500円	大谷さんの 障がい相談
	29	30	31	22日(月) フレイルチェック まだ受けておられない方 どうぞ参加してください	
10時～13時	囲碁・将棋	作って食べよう 300円	ご自由にお使いください		
10時～13時	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください		

20日(土) フレイル予防大会

場所：つつじが丘ふれあいセンター

時間：10時～11時半 足指体操・爪ケア・体リセット・血管・脳年齢・血圧など測定

15日(月) 似顔絵師に描いてもらいませんか

時間：13時～

似顔絵師は木村信雄さん。

木村さんに関してはブログ「ロバート爺さんのにがえ館」
をご覧ください。

17日(水) 脳トレとして「そろばん」をやってみませんか

時間：11時～12時

講師：イオンモール各務原インター店でそろばん教室88
(パチパチ)くん主催。そろばん10段の先生です。

ちょっと試してみましょう。そろばんは貸りられます。

第5回 姿勢よく歩き、筋肉が付くウォークを
ノルディックウォーキング講習会

日程 ◆ 1/21、1/28、2/4、2/11、2/18、2/25(日) 全6回

時間 ◆ 9時～11時

費用 ◆ 受講料・ポールレンタル料 0円

講師 ◆ ハッピーノルディックウォーキング講師 定員15名

場所 ◆ つつじが丘公園東広場、東屋

★ポール貸します。歩きやすい靴、服装でどうぞ。

申し込み 1/19(金) までにささえあいの家に。

講習修了後は、前回までの受講修了者と共に、歩きましょう。

修了者 野田千代子さんの話

友人が「歩くことは大事よ。歩かなくなるとろくなことない
わよ」と言った。私も77歳。喜寿を迎えて趣味は楽しんでい
るものの、歩数を自覚して歩くことはなかった。ポールをもっ
て10回講座を終え、先輩の方とおしゃべりしながら、楽しく
レッスンをしている。

春は桜、秋は紅葉・黄葉と外出の喜びもひとしおだ。



1月

八木山地区社協 まちの福祉便り ささえあい

地域 みんなが
繋がるための

ささえあい活動通信

八木山地区社会福祉協議会 ささえあい活動部会 会長 伊藤 隆 ☎377-3400



活動項目 11/1～11/30	活動数 (回)	延べ活 動者数 (人日)	利用者 数(人)
家事支援	5	8	2
雨樋の向き補正	1	2	1
ごみ処分	2	2	2
水漏れ	3	4	3
家財処分	1	3	1
郵便受け修理	2	2	2
剪定	1	3	1
ゴミ出し	28	28	3
掃除機不具合	1	1	1
草取り	1	4	1
配食	2	14	52
おもちゃ修理	1	1	1
庭整理	1	7	1
掃除機修理	2	2	2
水漏れ	2	2	2
空地草刈り	1	6	1
剪定	8	15	8
チャイム修理	1	1	1
まな板研ぎ	1	1	1
ヒーター修理	1	1	1
ミシン修理	1	2	1
はさみ包丁研ぎ	2	2	2
古紙搬出	1	1	1
庭草刈り	1	5	1
カーテン購入取り付け	1	1	1
公園トイレ掃除	4	4	1
ストーブ修理	1	1	1
ドアクローザー取替	1	1	1
傘柄修理	1	1	1
米櫃組み立て	1	1	1
給湯器点検修理	1	1	1
掃除機使い方指導	1	1	1
パソコングレードアップ	1	1	1
郵便受け撤去	1	2	1
個別移送	11	11	11
八木山バス	6	11	25

★困りごとができたなら.....☎058-377-3400
★どんなことでも、まずはお知らせください。業者の紹介もします。



屋外の階段と手すり取り付け

「庭に下りるのに、玄関に回らないで、犬走上の石の台経由で下っていた。しかし腰を痛めて動きづらい。何とか少しでも楽に庭に下りたい」という相談でした。

手すりをつけましょう。それだけでなく一歩一歩確実に下りられるように、階段もつけましょうと、工事しました。これで、安心して洗濯物を干すことができるようになりました。



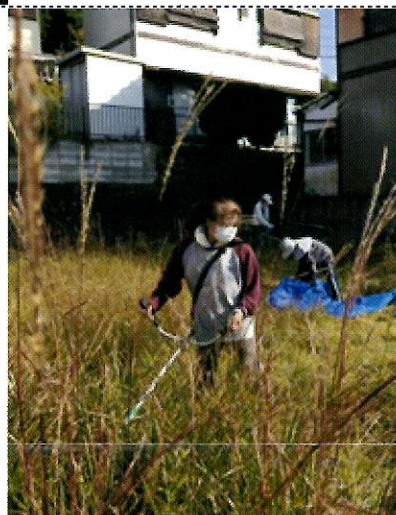
傘の柄

「2本共に生地・模様がとても気に入っているのだけど手元の布地汚れと塗装剥がれがあるのできれいにしてほしい」

手元の布地を取り除き溝を穴埋めし、もう1本は塗料を除去し再塗装しました。

空地の草刈り

もう7、8年担当している草刈り。隣家の庭から入らせていただく。これを許していただけてとてもありがたい。近所から差し入れもいただく。応援がうれしく温かい気持ちで作業しました。



ささえあいの家には魔法使いがいる!?

「ガチャ」と音がして、40年以上お菓子づくりに協力してくれたハンドミキサーが止まってしまいました。とうとう寿命とあきらめて新しく購入しました。長年働いてくれたハンドミキサーを眺め、コードを振ったりして別れを惜しんでいました。でもひょっとしたら「ささえあいさんには魔法使いがいらっしゃるの、以前の鉛筆削りのように生き返らせていただければ・・・」と思い、早速ささえあいの家に持っていきました。「こんな古いものの修理するより、買ったほうがいいよ」と断られると思っていましたが、快く引き受けてくださいました。

そして2、3日後勢いよく動くハンドミキサーになって帰ってきました。またもや魔法の修理をしていただけました。

修理を担当くださったTさんは「すいぶん年代物ですね。ミキサーの中もかなり汚れていたよ。このミキサーは伊藤さんの戦友みたいなもんやね」と私の気持ちをしっかり受け止めてまでくださいました。今回も魔法使いさんに助けていただけました。



石油ストーブの修理

「寒くなった。ストーブを取り出す。点火できない。すぐに修理してもらいました」18年も愛用した物だそうです。



家具をすべて処分

愛着があったであろう家具。他人だから処分できるのだらうと思いました。

斜面の草取り

「のり面の草が気になっていたので、脚立にのらないで、高枝ばさみで取りました。気持ちもすっきりして正月が迎えられるかな」

