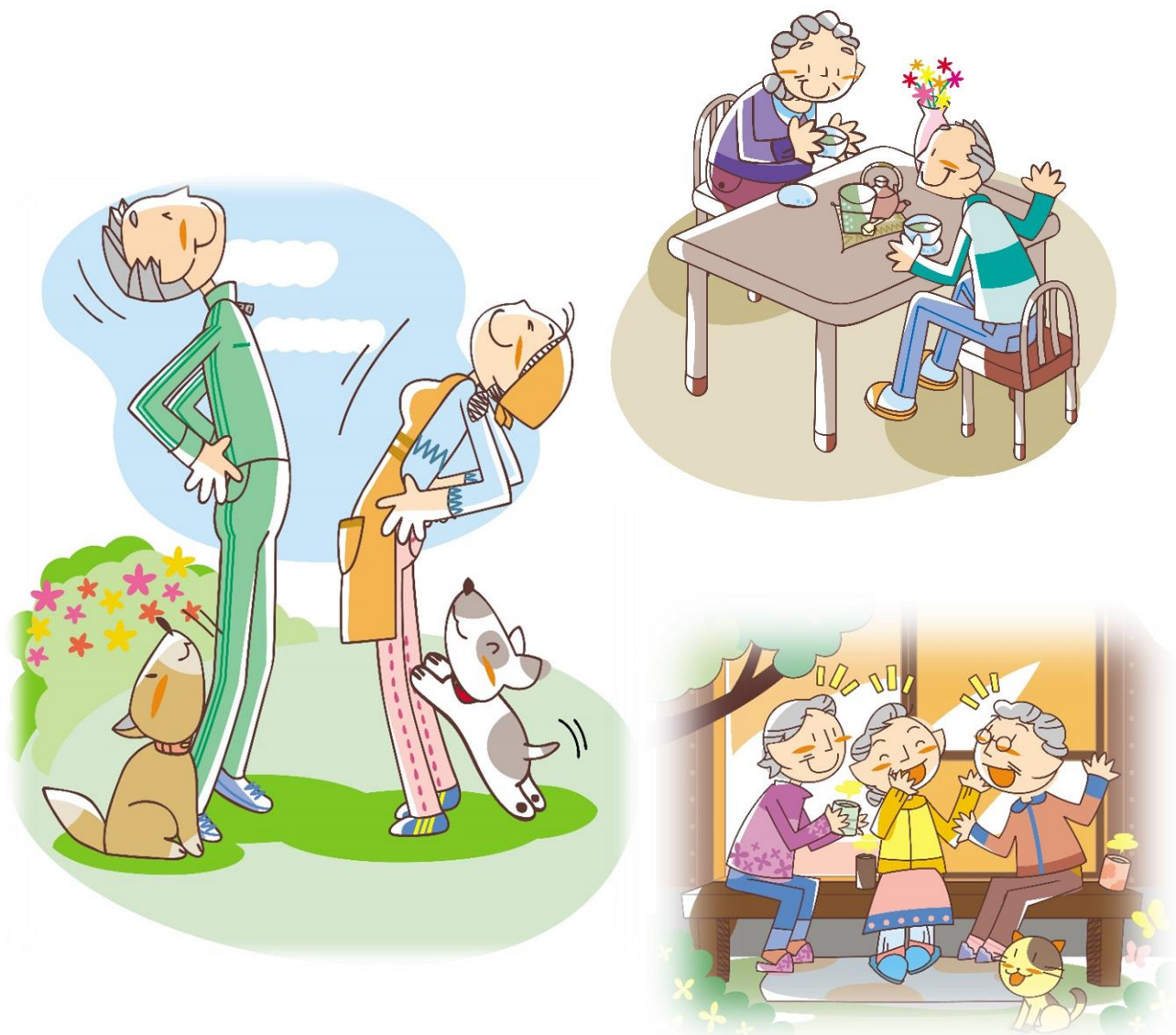


日高町門別地区

ささえあいマップ



このマップは、ボランティア活動や通いの場などに参加したい方や活動のお手伝いをしたい方が、地域にある活動の情報を確認できるよう作成しました。

助け合い活動による地域作りにご活用頂けると幸いです。

○通いの場・サロン活動とは？

地域に住む高齢者等が生活館などに集まり、食事・茶話会や体操などを行いながら、無理なく、健康・仲間づくりや社会参加できるのが交流の場です。

最近こんなことありませんか？

- 外出がおっくうになった
- 疲れるから出かけなくなった
- テレビなどぼんやり見ている
- ご近所付き合いが少ない
- 話をしたいが、相手がいない
- 健康の為、運動をしたい など

通いの場はこんな効果があります！

- 楽しさ、生きがい、社会参加
- 無理なく体を動かせる
- 適度な精神的刺激
- 生活にメリハリがつく
- 閉じこもらせない
- 地域交流を深める など

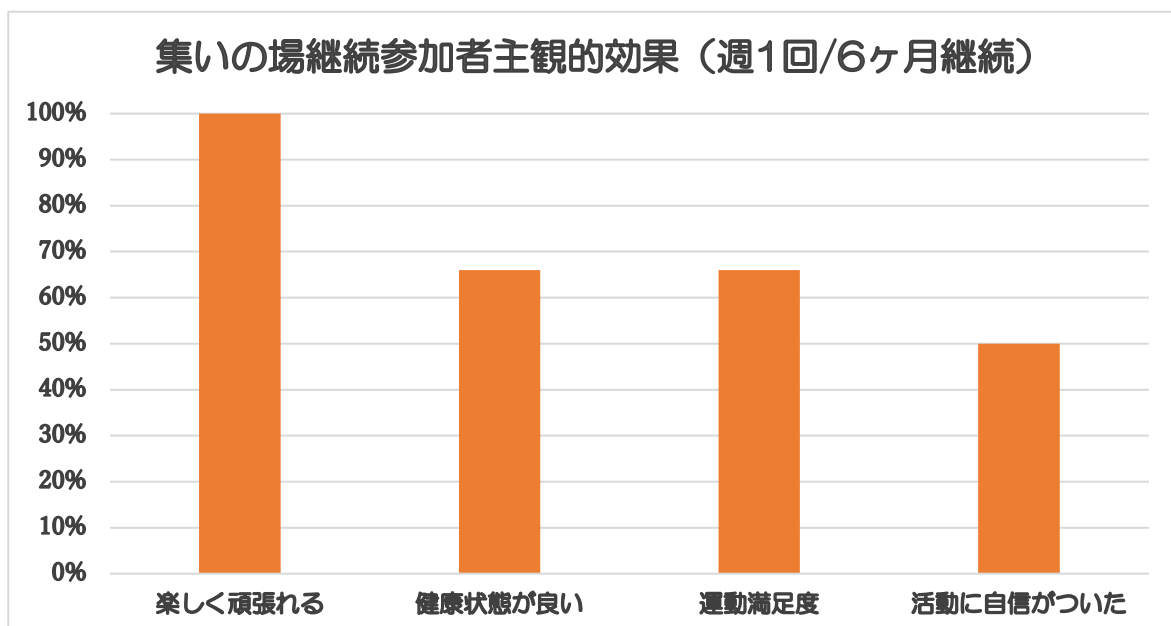
before



after

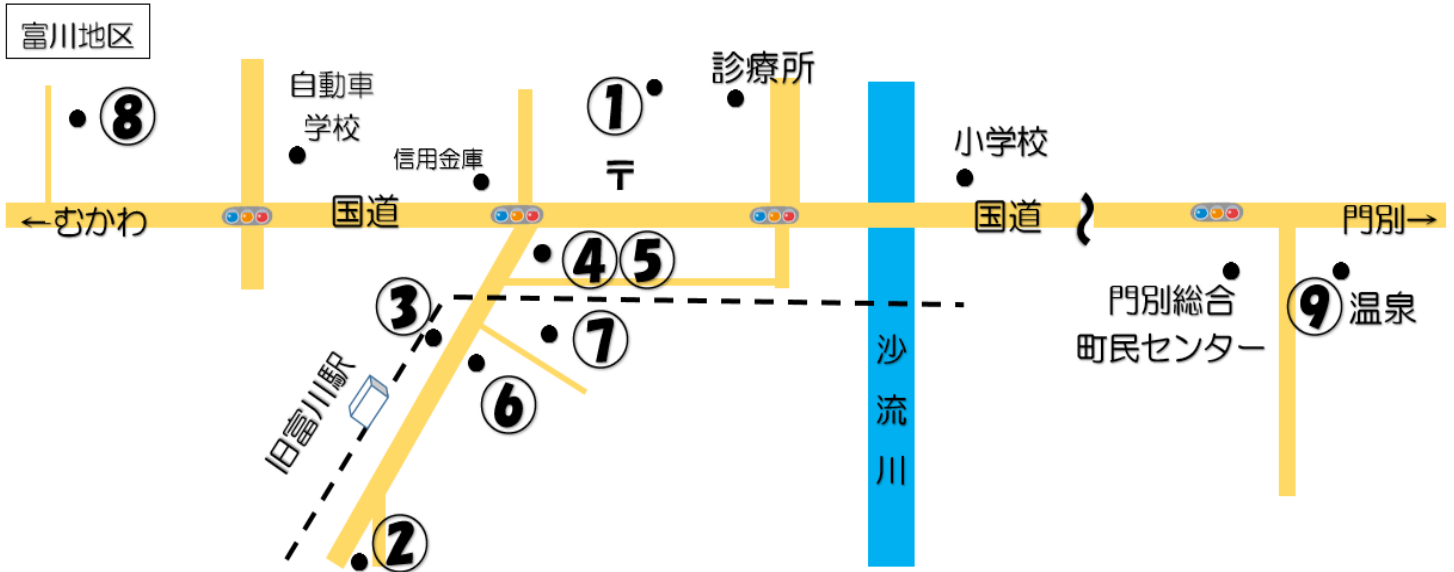


また、日頃から集いの場や運動などに参加している方の主観的効果も健康に関するデータは高く、積極的に参加して行く事が健康を保つ秘訣にもなります。

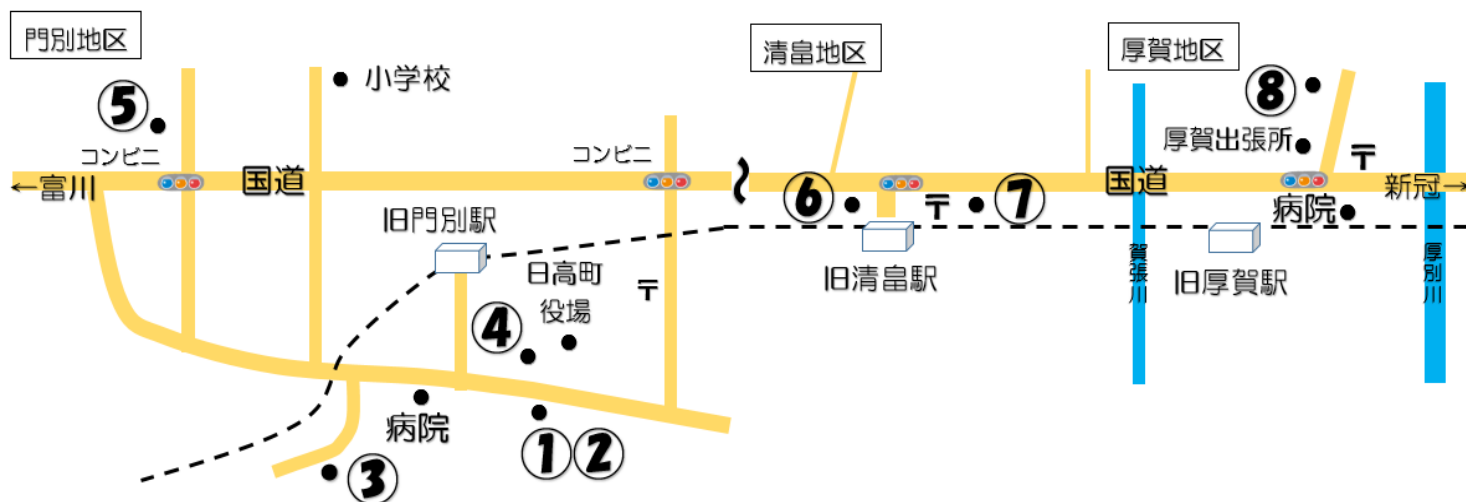


令和2年門別包括C集いの場調査から抜粋

【ボランティア団体・通いの場など】※令和4年3月現在



ボランティアサークル 「つくしの会」	①	新光町生活館	第 3 金 曜 11:00~14:00	昼食交流会 講話 フラワーアレンジメント イベント協力など	昼食代 300 円 Tel 2-0073
ひまわりの会	②	富川母と子の家	月 1 回	昼食会(年 6 回) サロン活動 防災活動 見守り活動 イベント協力など	Tel 2-0806
まちの保健室	③	喫茶ポルテ	水 曜 15:00~17:00	健 康 相 談 運 動 相 談 など	参加費:100 円 Tel 7-8424
晴 寿 の 会	④	地域活動 支援センター えがお	第 2 火 曜 13:30~15:00	園芸療法 当事者研究など こころの悩みを抱える方が気軽に 集まり仲間と交流し楽しみを見つける場	参加費:150 円位 Tel 2-6571
傾聴ボランティア らぽーるぽっぽ	⑤	地域活動 支援センター えがお	第 1・3 月 曜 11 時~13 時	傾聴活動 など	
富川いきいき学校	⑥	ワイズパーク富川	水曜 13:00~14:30 土曜 10:30~12:00 13:00~14:00	対象 65 歳以上 介護予防運動 脳トレ運動など	参加費:月 500 円 Tel 7-8424
なかよしフマネット	⑦	河原団地集会所	第 3 月 曜 13:30~15:00	ふまねっと eボール セラバンド運動など	参加費無料
ヒカルホーム ふまねっと運動	⑧	富川ヒカルホーム	毎 週 月 曜 10:00~11:30	ふまねっと運動 茶話会 など	Tel 2-2836
日高町ボランティアグループ 「まごのて」	⑨	とねっこの湯	相談に応じて対応	温泉入浴の付き添い 送迎	



さくら会	①	もんちゃんの家	第1木曜	昼食交流会 健康体操 など	昼食代300円 珈琲100円 送迎：要相談 Tel.090-9520-1118
もんちゃんの家カフェ 「寄り処」	②	もんちゃんの家	月曜～日曜 10:00～15:00	昼食会(要予約) フリーマーケット 手工芸 健康麻雀 男のキッチンなど	昼食代300円 珈琲100円 送迎：要相談 Tel.090-9520-1118
門別婦人ボランティア 「ホープの会」	③	町内	例会毎月1回 随時活動	花壇清掃管理 イベント協力 日赤奉仕活動 など	Tel.2-5448
さわやかふまねっと	④	門別公民館	月2回(火曜) 10:00～11:30	ふまねっと運動 ストレッチ体操など	参加費無料
元気モリモリ会	⑤	若草生活館	第3水曜 10:00～12:00	健康体操 季節の料理作り 茶話会交流など	お茶代100円
福来郎会「はまなす」	⑥	おふくろの家	火曜・木曜・土曜 10:00～13:00	昼食会(要予約) ミニデイ 買物外出など	昼食代300円 Tel.090-9520-1118
つぼみの会	⑦	清畠生活館	第2・4木曜 13:30～15:00	ふまねっと運動 カーリンコンなど	参加費無料 Tel.090-9520-1118
コスモス会	⑧	驥コミュニティセンター	第2・4金曜 10:00～11:30	ふまねっと運動 ストレッチ体操など	参加費無料

【町内活動の紹介】 ※令和4年3月現在

コスモス会（厚賀地区ふまねっと運動）



コスモス会はふまねっと運動を中心に活動しています。活動開始のきっかけは、介護予防教室に参加した方達が定期的に運動や交流する場が健康を保つために必要と感じて、ふまねっと養成講座を受講したサポーター2名の方が中心となり活動を始めました。

興味がある方は、一緒に楽しくふまねっと運動や交流等をしてみませんか？

【開催】 厚賀コミュニティセンター 第2・4金曜日 10時～11時30分

【内容】 ふまねっと運動・ストレッチ体操など

さわやかふまねっと（門別地区ふまねっと運動）



平成20年頃からふまねっと運動を中心に月2回門別公民館に集まり活動しています。門別、富川、清島、豊郷、広富など色々な地区から参加があり町内の方で興味がある方がいましたら、一緒に楽しくふまねっと運動や交流等をしてみませんか？

【開催】 門別公民館 第2・4火曜 10時～11時30分

【内容】 ふまねっと運動・ストレッチ体操など

なかよしふまねっと（富川地区ふまねっと運動）



富川南地区の方達が河原団地集会室に集まり、参加者8名前後でふまねっと運動を行っております。その他にもボールの反発力を使った筋力運動、セラバンド（チューブ）でゴムの収縮を使った筋力運動など色々なメニューで体力の維持・向上を行っています。月1回の開催ですが、自分の健康のために興味のある方がいましたら、一緒に参加してみませんか？

【開催】 河原団地集会室(富川南) 第3月曜 13時～15時

【活動】 ふまねっと運動 e ボール運動 セラバンド運動など

ヒカルホームふまねっと運動（富川地区ふまねっと運動）

平成10年頃から富川ヒカルホームでふまねっとを活用し、介護予防や閉じこもりのない地域を目指して活動を開始しました。近隣に住む方々にも広く声をかけ、地域の集いの場として誰でも気軽に集まり、健康作りや茶話会など交流を続けています。

【開催】 富川ヒカルホーム（富川西2丁目9-13）

毎週月曜 10時～11時30分

【内容】 ふまねっと運動 茶話会 など



清島福来郎会・つぼみの会（通いの場・ふまねっと運動等）

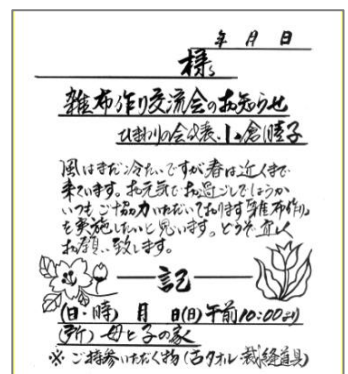


福来郎会はまなすは、清島地区で通いの場（ミニサロン）、昼食交流会、ふまねっと運動等の活動をしています。おふくろの家では茶話会やレクリエーション等の交流で親睦を深め、つぼみの会は第2・4木曜はふまねっと運動、カーリンコン等をおこなっています。他地区にお住まいの方や興味がある方は一緒に参加してみませんか？新たな仲間との出会い等、楽しいひと時を過ごせますよ。

【開催】 おふくろの家（旧清島駅前）火曜・木曜・土曜 10時～14時（レク・昼食交流など）

清島生活館 第2・4木曜 13時30分～15時（ふまねっと運動・カーリンコンなど）

ひまわりの会（通いの場・ふまねっと運動等）



平成12年に町内会女性部の地域清掃活動がひまわりの会の始まりです。町内会に住む高齢者が交流し楽しみを持つことができる場所として、毎月サロン活動や2ヶ月に1回の昼食交流会などを長く続けてきました。サロンを行うときは開催案内を作り、高齢者宅を一軒ずつ周り配布し見守り活動も行っています。日頃から顔を合わせることで、同地区に住む方々が「困ったときはお互いさま」の助け合う事ができる関係作りを目指してきました。スタッフも徐々に高齢化が進んでおり、一緒に活動してみたい若い活動者を募集しております。

【開催】 富川母と子の家（富川南）毎月1回 13時～15時

【内容】 茶話会・昼食交流会 体操 見守り活動 防災活動 地域清掃など

もんちゃんの家「寄り処」(通いの場等)



門別本町で空き家を利用したカフェを平成29年4月にオープン。開始当初は週3日開催でしたが、現在は日替わりでボランティアさんも増えて月曜～日曜、毎日開いています。地域に住む子供から高齢者、障がいの有無にかかわらずどなたでも交流が出来る場です。茶話会、健康麻雀、カラオケ、手芸、男のキッチン、お菓子づくり、絵手紙など曜日別に色々なことを行っています。

地域交流、認知症予防、介護予防、閉じこもり予防のためぜひお寄りください。

【開催】もんちゃんの家(門別本町) 毎日10時～15時

【内容】喫茶・昼食交流会 体操 男のキッチン フリーマーケット 健康麻雀 手芸 絵手紙 お菓子作りなど

元気モリモリ会(通いの場等)



介護予防教室で知り合った方達が、新たに令和2年から若草生活館で月1回集まり開催しています。日頃の世間話、家族介護の情報交換や学び、季節ごとの料理教室など集まった方々がやりたい事を考え自由に集まっています。友達に誘われて来た方や初めて来た方も一緒にお話したり楽しく活動をしています。

興味がある方は一度遊びに来てみてください。

【開催】若草生活館(緑町) 第3水曜 10時～12時

【内容】お茶会・健康体操 季節の調理作り 世間話など情報交換 など

その他活動紹介(一般介護予防事業等)

【富川いきいき学校】友達・仲間を作りたい、外出や運動機会を持ちたい方や筋力や体力向上を目指した方達が参加しております。

- ・介護予防コース 水曜13時～14時30分、土曜10時30分～12時
- ・健康増進コース 土曜13時～14時
- ・会場：ワイスパーク富川(旧富川駅前クリニック)



【元気もりもり運動教室】椅子に座って行うストレッチ、筋トレ等を健康運動指導士の指導を受けながら行います。

- ・週1回 10時～11時30分(6ヶ月)
- ・会場：各年度ごとに地区を変更して開催しています。申込みや開催場所は、町報等でご確認ください。



【サクサク脳トレ教室】くもん学習療法センターの研修を受けた専門員により「読み」「書き」「計算」等の簡単な学習や軽い体操をすることで脳を刺激し活性化を図ります。

- ・週1回 13時30分～15時(6ヶ月)
- ・会場：各年度ごとに地区を変更して開催しています。申込みや開催場所は、町報等でご確認ください。





【お問い合わせ】

日高町門別地域包括支援センター

〒059-2192

沙流郡日高町門別本町210番地の1(日高町役場本庁舎内)

TEL 01456-2-6789

FAX 01456-2-6995

令和4年3月作成