

## 春の健康ウォーキング

里町内会体育行事の一環として、「春の健康ウォーキング」を下記のとおり企画しました。

自由参加ですが、ご家族おさそいあわせのうえ多数のご参加をお待ちしています。

日 時 : 5月10日(日) ※雨天中止

集合場所 : 不乗森神社 集合時間 9:00  
(受付 8:30~)

目的地 : 八橋 無量寿寺

(問合せ先:里町内会 97-8619)

ラジオ体操の後不乗森神社を出発して、(八橋)無量寿寺で自由解散とします。

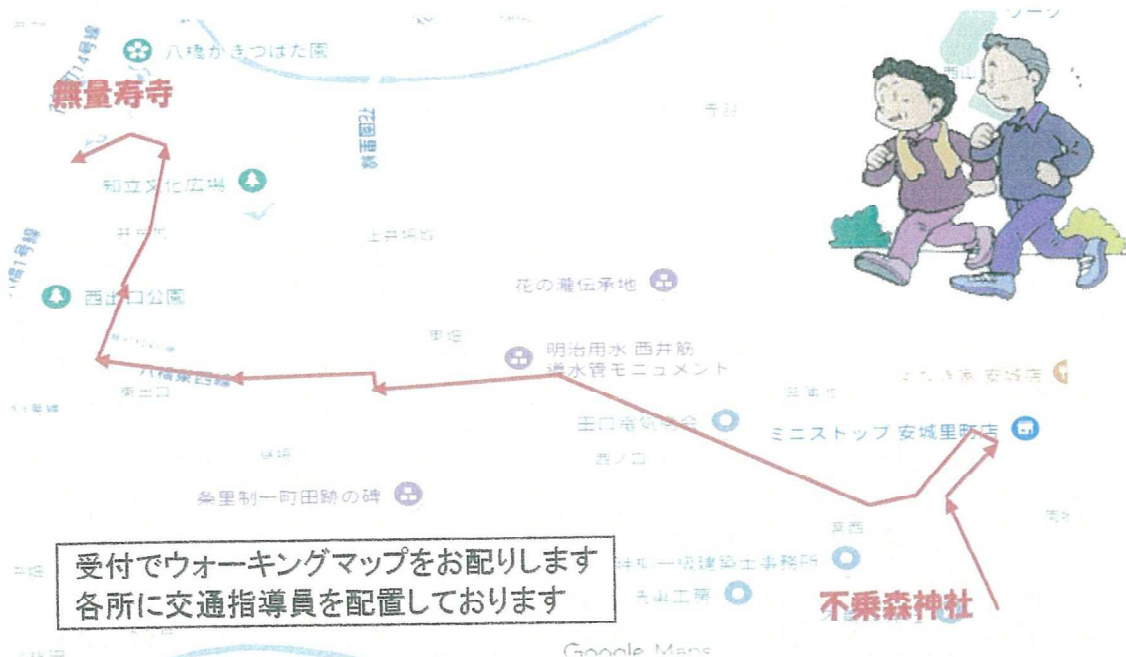
※参加者の方にはお茶、カロリーメイトをご用意しています。

### お願い

事故防止のため自転車での参加はご遠慮下さい。

お車の方は不乗森神社、里町内会の駐車場をご利用ください。

**老いも若きも、家族そろって元気に歩こう!**



# ほほえみ会(茶話会サロン)のご案内

茶話会を中心としたコミュニティサロンです。  
 時々、物作りやお楽しみ会も試みています。  
 里町にお住まいの方、老若男女どなたもお気軽にお越しください。  
 今年度より、包括支援センター職員の方も、  
 相談窓口として時々参加されますので、  
 介護や認知症の不安など、なんでもお気軽にご相談ください。



茶話会の様子

- ・日時：毎月第3火曜日 午前9時30分～11時まで
- ・場所：里町内会（里町コミュニティセンター）
- ・会費：一人100円（物作りの材料費は別途）

## ほほえみ会 令和8年度 年間予定表

令和8年 ※4月のみ第2週火曜日 4月14日(火) チェアヨガ 	10月20日(火) チェアヨガ 
5月19日(火) 包括支援職員による 気軽になんでも相談窓口 	11月17日(火)
6月16日(火) 七夕飾り作り 	12月15日(火) お正月飾り作り(予定) 
7月21日(火) 七夕飾り作り 	令和9年 1月19日(火) 書いてみよう わたしノート 
8月18日(火) 夏休みお楽しみ茶話会 	2月16日(火)
9月15日(火) 認知症セミナー 	3月16日(火)



里町ファミリーフェスタ手伝い



チェアヨガ



たんぼぼサロンお手伝い



紙芝居



干支の飾り作り

里町のボランティアグループ

### ぼらんていあ里の活動紹介

- ※「第3火曜日 ほほえみ会」の運営
- ※ 町内会の行事のお手伝い
- ※ 福祉委員会「たんぼぼサロン」のお手伝い
- ※ 北部福祉センターまつりのお手伝い
- ※ 老健さとまちの車椅子清掃

～ボランティア募集中～

できる範囲で、あなたの得意分野を生かして、  
 ボランティア活動に参加しませんか？  
 里町の良さをたくさん知って、住みよいまちづくりのお手伝い。  
 ご興味ある方、毎月第3火曜日の「ほほえみ会」を覗いてみてください。

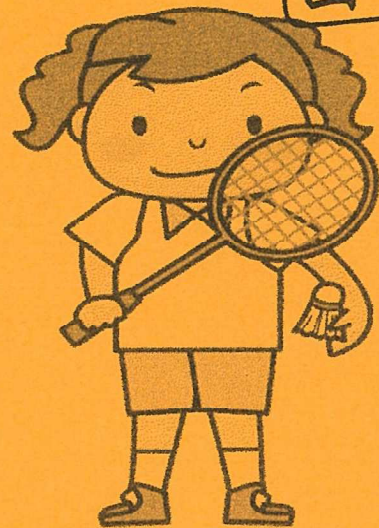
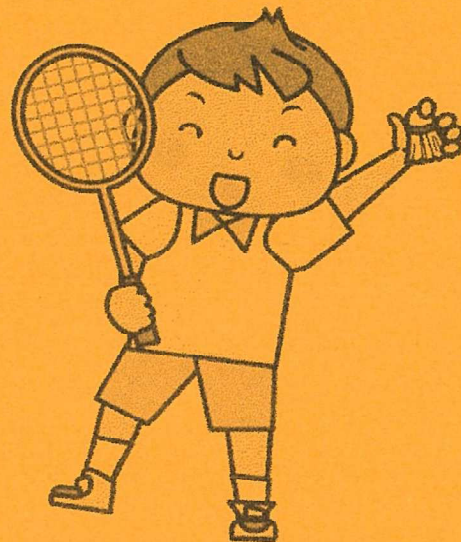
ぼらんていあ里代表 勝岡美保  
 里町内会事務所 (0566-97-8619)



老健さとまち車椅子清掃



夏のお楽しみ茶話会



バドミントン  
参加者募集

<募集要領>

- 日時■ 2026年5月24日(日) 受付8:45 9:00 ~ 11:30
- 会場■ 東山中学校体育館
- 参加費■ 無料(参加賞あり)
- 募集人数■ 30名程度
- 申込区分■ 小学生、中学生、一般初心者、一般経験者
- 参加資格■ 東山中学校区内に在住、在勤、在学の小学生以上
- 持ち物■ ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物  
(ラケット貸出し致します)
- 申込方法■ 北部公民館に用意してある申込用紙に必要事項を  
ご記入の上お申込みください。
- 申込期限■ 5月16日(土)午後3時まで
- 申込・問合せ■ 北部公民館(TEL:0566-98-3751)  
スポーツ推進委員 水野 ☎ 090-4084-4373

・写真及びコメントを安城市スポーツ課ホームページ等へ掲載する場合がございますので、これらに同意しない方は申し出て下さい。


●個人情報の取り扱いについて

参加申込書等に記載された氏名、住所、電話番号などの「個人 情報」は、参加者との連絡や実施に係る情報提供などのために利用するものであり、本人の同意を得ず、それ以外の利用目的に使用したり第三者へ提供したりすることはありません。


【主催】東山学区地域スポーツ推進委員

【協力】ANJOほく部みんスポクラブ

ANJOほく部みんスポクラブが目指すもの



- 私たちは地域コミュニティの核となり、青少年の健全育成と生涯スポーツ社会の実現をめざし、人や地域の輪(和)を広げていきます。
- 私たちは会員制という形式をとらず地域住民全員が対象となるような教室・イベントを開催し、たくさんの人が集まり、ふれあうような機会を提供していきます。



# ソフトバレー交流会



■開催日時 5月10日(日) 9:00~11:30

★ソフトバレー

受付開始 8時50分 開会式9時00分

試合開始 9時10分~11時30分

■会場 東山中学校 体育館

■参加費 無料 (参加賞あり)

■参加資格

対象年齢小学4年生~大人 但し、親子ペアでの参加は小学4年生以下でも可、  
一般(東山中学校区在住在勤の方)

■参加定員 各30名程度(多少増えてもOK)

■ソフトバレーは1チーム4名ですが、人数が少ないときはスタッフが入って人数を補充しますので  
お気軽に参加してください。

■持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物、運動ができる服装等

■申込期間 5月2日(土)まで定員になり次第、受付は終了。

■問合せ先 申込用紙は北部公民館にあります。

北部公民館 ☎98-3751

スポーツ推進員 加藤 ☎090-6619-4297

●ケガが生じた場合、主催者側で応急処置をいたしますが、その後の処置はご本人で行っていただきます。  
また安城市ふれあい保険の適用を受けることができます。(必要に応じて名簿等の提出をお願いすることがあります。)

●当日は準備運動を十分に行い、体調に不安がある場合は参加を見合わせるようお願いいたします。

●ゴミは必ず各自で持ち帰って下さい。

●大会運営のため、住所・氏名等の記載をお願いします。


●写真・コメントをスポーツ課ホームページ等へ掲載することがありますので、これらに同意できない方は申し出て下さい。

●個人情報の取り扱いについて

参加申込書等に記載された氏名、住所、電話番号などの「個人情報」は、参加者との連絡や実施に係る情報提供などのために利用するものであり、本人の同意を得ず、それ以外の利用目的に使用したり第三者へ提供したりすることはありません。


■主催 東山学区スポーツ推進委員

協力 ANJOほく部みんスポクラブ



### ANJOほく部みんスポクラブが目指すもの

- 私たちは地域コミュニティの核となり、青少年の健全育成と生涯スポーツ社会の実現をめざし、人や地域の幅(和)を広げていきます。
- 私たちは会費制という形式をとらず地域住民全員が対象となるような教室・イベントを開催し、たくさんの方が集まり、ふれあうような機会を提供していきます。



# はは ひ わくわく母の日



## プレゼントづくり♪

にちじ がつ にち にち ごごじ じ  
・日 時 4月26日(日) 午後1時～4時

ほくぶこうみんかん かい だい かいぎしつ  
・場 所 北部公民館 1階 第2会議室

ない よう かせ  
・内 容 ペットボトルをすてきに飾って、  
かわい<sup>つく</sup>いランタンを作ります。

さんかひ むりょう  
・参加費 無料

ひがしやまちゅうがっこう かた だれ さんか  
※東山中学校区の方なら、誰でも参加できます。

つく かあ おく  
作ったランタンは、お母さんに贈りましょう♪



主催 北部コミュニティ協議会 ふれあい部会

(事務局 安城市北部公民館 電話98-3751)

令和8年度

回覧

# 北部高齢者教室



主催 安城市北部公民館

高齢者の方を対象に毎日を楽しく、有意義に暮らすための教室を開催します。  
皆さんをお誘い合わせの上ご参加ください。

回	開催日	曜	学 習 内 容	講 師
1	5月14日 午後1時30分	木	幸せに老いていくための実践道場	特養「鎌倉街道東山」施設長 横山 辰夫
2	5月28日 午後1時30分	木	三河地震体験記～震災に備える～	都築 宏行
3	6月11日 午後1時30分	木	絵解き 二河白道	養寿寺住職 畔柳 優世
4	6月25日 午後1時30分	木	落語	微笑亭さん太
5	7月9日 午後1時30分	木	ハイサイ ♡ 沖縄三線 ～島唄にのせて～	琉球民謡会 竹川 名美子
6	9月10日 午後1時30分	木	校長先生のお話	里町小学校長
7	9月24日 午後1時30分	木	マリンバの演奏と若返りリトミック	かよ音楽教室 川野 佳代
8	10月8日 午後1時30分	木	あたまからだ元気体操	健康運動指導士 高橋 千恵子
9	10月22日 午後1時30分	木	♪いっしょに歌って楽しく元気に♪	夢レコード 歌手 杉浦 美和

☆開催日時 5月～7月、9月～10月(全9回) 全出席を目標に！  
午後1時30分～午後3時

☆会 場 安城市北部公民館 大会議室

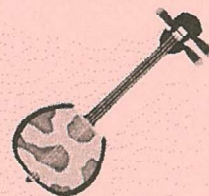
☆対 象 者 北部小・里町小学校校区に在住する概ね65歳以上の方

☆申込期間 4月9日(水)から4月30日(木)まで(途中参加はできません。)

☆申込み先 ○老人クラブ会員の方 → 所属老人クラブ会長または地区役員さんへ

○一般の方 → 北部公民館 窓口または電話(98-3751)

☆そ の 他 受講者へ配布するレジメの名簿に氏名を掲載しますので、ご了承ください。






町内の皆さまへ

**緑を増やし、守り、広げる活動を！  
「緑の募金」にご協力ください**

安城市緑化推進委員会では、花と緑あふれる街づくりをめざし、4月・5月に緑の募金運動を実施しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

**緑の募金はこんなかたちで活用されています！！**

-  県緑化推進委員会による活用…森林整備、緑化の推進など
-  市緑化推進委員会による活用…学校等の公共施設の緑化など
-  町内緑化事業による活用…子ども会等による町内花壇の充実、町内会イベント時に花苗・球根等の配布、樹木植栽、樹木剪定などの維持管理費、樹木管理等に使用する資機材購入など

**【留意事項】**

緑の募金は、個人・団体の皆さまに任意で行っていただく寄附金であり、強制するものではありません。

緑の募金にご賛同いただける方はご協力をお願いします。

安城市緑化推進委員会  
(問い合わせ先 安城市都市整備部公園緑地課 TEL 71-2244)

# 包括さとまち便り

〔発行〕安城市地域包括支援センターさとまち ☎(0566)96-3512

地域包括支援センターは、高齢者の「総合相談窓口」です。  
こんな相談お受けしています。

一人暮らしの父が、最近、外出が減って、元気がなく、  
心配しています。何か、やれることはありますか？



閉じこもりがちになるきっかけは様々です。

膝の痛みが強くなって出かけるのが大変になってきた、飼っていた犬が亡くなって散歩する習慣がなくなった、耳が遠くなって集まりに出かけても会話に入れない、行きつけの喫茶店が閉店になり行く場所がなくなったなども理由になります。

身体的・心理的・社会的な理由で閉じこもりがちになり、「不活発」や「フレイル（虚弱）」の状態になり、介護が必要になる方も多くいます。  
この不活発な状態を、いかに改善するのが大切になります。

ここで、相談対応の一例を紹介します。

1. ご家族から包括に、一人暮らしの親についての電話相談が入ります。
2. 包括スタッフが、自宅訪問をして、ご本人と面談を行います。
3. いつも一緒に出かけていた友人が病気になったことをきっかけに、外出の機会が減り、体力が落ちて、不活発になっていたことが分かりました。もともとは、体を動かすことが好きな方でした。
4. 包括スタッフから「短期集中型介護予防サービス」（※裏面参照）を案内し、そのサービスを利用して、体力を回復しました。
5. その後、介護予防サービスに通っていた方と一緒に、地域の体操サロンに参加されるようになりました。



包括さとまち  
所長 水野

身体や心など変化のあるタイミングで、相談をすることで、  
介護が必要になる前に予防ができたり、介護が必要になっても、  
スムーズに介護保険サービスにつなぐことができます。

## 🌿 短期集中型介護予防サービスとは

要介護状態になるのを予防し、できる限り地域で自立した生活を続けられるようにサポートするためのサービスです。生活機能の低下がみられる方を対象に、身体機能や生活機能を維持向上するために、リハビリ専門職が中心となり支援をします。



- ❁ 期間：3～6か月程度
- ❁ 回数：週1回程度
- ❁ 時間：1回90分程度
- ❁ 料金：無料
- ❁ 対象となる方

一人ひとりの目標に合ったプログラムを考え、改善に向けた支援を行います。実際には、週1回、施設に通い、自分に合ったトレーニングを行い、運動習慣を身につける方が多いです。

介護保険の要支援1・要支援2の認定者、または、基本チェックリストで対象者と判定された方など

次の項目に、3つ以上あてはまる場合、対象者となる可能性があります。

- ふだん階段を昇るときは、手すりや壁をつたっている
- 椅子に座った状態から立ち上がる時は、机や膝に手をついている
- 15分程度、続けて歩けない（途中で休憩する）
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい



社会福祉士  
山本



保健師  
稲垣

- ・いつまでも元気でいたい
- ・体力に自信をつけて、あきらめていた趣味を再開したいなど、包括さとまちに、ご相談ください。

## 東山中学校区の高齢者の総合相談窓口

社会医療法人 財団新和会

### 安城市地域包括支援センターさとまち



☎ (0566) 96-3512

安城市里町畑下62番地  
介護老人保健施設さとまち内

～営業時間～

午前8:45～午後5:30  
月～土曜日（祝日も営業）

相談無料・秘密厳守

# 和の街サロン



こんにちは  
誰でも気軽に楽しめる喫茶サロンを  
デイサービス和の街で開催しています♪  
コーヒーやお茶を飲みこらっと遊びに来ませんか？

日時

令和8年 **4月26日** (日)

10:00~11:30

(偶数月 第4日曜日)

内容

美味しいコーヒーやお茶を飲みながら  
みんなでおしゃべり&ティータイム🍵

場所

デイサービス和の街 テイルーム

対象

安城市内にお住まいの方

参加費

**100円** どなたでもお気軽にどうぞ♪

協力

ご近所のみなさま、里町・井畑・石橋福祉委員会  
地域包括支援センターさとまち、北部福祉センター

主催

デイサービス和の街

駐車場

里町内会事務所前 利用可

送迎

車での送迎もできますので相談ください。

(ただし、里小学校区・北部小学校区のみ)

❖ 問い合わせ ❖ ※裏面に地図あり

場所 デイサービス和の街 (里町 1-17-3)

電話 0566-95-5017 (月~土曜日)

