

「ささえ」とは  
「ささえられること」



## ボランティア募集

きっと、わたしにもできることがある

活動	活動場所と時間
訪問支援	ちょっとした助けが必要な高齢者を訪問して支援。 「ささえ」の原点の活動です 平日の午前9時から午後5時
ふれあいタイム高木	高木ふれあい荘の庭 毎月第4月曜日
ふれあいの里たちばな	みんなで歌おう、ゲーム、お花見、おしゃべり会、 講演などなど、楽しく笑って健康寿命をのばす企 画と実行スタッフ 高木ふれあい荘の庭 毎月第1・第2・第3月曜日
ひろば石上	高木ふれあい荘 毎月第1・第3金曜日
すずめのお宿	健康麻雀、会場の準備や初心者への指導、大会の企 画など 石上会館 毎月第2水曜日
ささえサロン	高木ふれあい荘 毎月第2水曜日
事務局	書類づくりや会計など運営事務 広報紙「ささえだより」やホームページの編集制 作など 高木ふれあい荘 月・水・金の午前中
庭づくりサークル	花を植えたり、世話をしたりの造園 高木ふれあい荘 毎週火曜日午前中

\*月2時間のボランティアをはじめませんか?ご自宅にいてもできることがあります。  
詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.kuge-shakyo.com>  
メールアドレス: K-shakyo@cityfujisawa.ne.jp



### 会員の短歌

三越のライオン前の待ち合わせパラソルが杖に変わりし今も  
ネット越え走れ国枝はずむ球右に左に車椅子走る

作者 中村由美子

# ささえだより

32号

2022/12/01

## ボランティア鵜沼風





# ボランティア 鶴沼風

## たとえば・・・「ささえ」



### 【ふれあいの場も】

人づきあいは苦手なんだけど・・・  
思い切って合唱に加わってみた、声を出すのは思いのほか楽しかった。  
手帳に予定を書き入れたのは何年ぶりか。

- その場を盛り上げるちょっとしたテクニック、「たまたまのおとなりさんに自己紹介してください」こんな簡単なことから、あなたもムードメーカーに



スマホで左のQRコードを読み込み  
YouTubeでご覧ください



### 【いまさらの麻雀】

これからは脳の健康がだいじ、  
脳トレにと、いまさらながら麻雀を初体験。  
トレーナーに教わりながらの健康麻雀を始めました。

- 麻雀が大好きという方はもちろん、会場の設営から大会の運営まであなたの特技が活かされます



### 【助かります】

ひとりで暮らしていると、小さなことでも大きな負担  
ゴミ出し・電球交換・庭の草とり・買い物など、  
ご近所にちょっとお手伝いいただければ、助かります。

- かつてはふつうふだったご近所どうしの助け合い、これも誰でもできるボランティア



スマホで左のQRコードを読み込み  
YouTubeでご覧ください



### 【意外なところに居場所が】

「ささえ」は会員制と聞いていたが、ここは誰でもふらっと立ち寄って休める場所でした。スタッフの人とお話ししながら美味しいコーヒーをいただきました。

- 鶴沼東いきいきサポートセンターの事務所の奥という意外な場所に「ささえサロン」があります  
みんなの居場所づくりを一緒にいかがですか

### 【花や野菜を育てる】



植物の世話は、こどもの成長を見るようでいやされます。花いっぱいの高木荘の庭で、土いじり。土のかおりと触感が、たまりません。

- 高木ふれあい荘の庭は、現在一般の方にも公開され、ベンチでゆっくりお茶をいただくこともできます  
こんなボランティアもあっていいですね



### 【デザインやパソコンが好き】

パソコンを使って事務効率を上げる、  
広報誌をデザインする、  
ボランティアの活動をサポートする、  
とても楽しくやらせてもらっています。

- 事務や広報のボランティア、最近はシステム作りも欠かせません  
クリエイティブなあなたには最適なボランティアです。



スマホで左のQRコードを読み込み  
YouTubeでご覧ください