

# 堀内互近助プラットフォーム (#葉山堀内協議体) NEWS vol.7

発行 令和4年4月27日  
葉山町社会福祉協議会  
堀内地区担当 SC・広報部  
horiuti@hayamashakyo.com  
875-9889

「地域の菜園づくり」が始まっています！  
子ども達～高齢者の多世代で、一緒にいかがでしょう？

#葉山堀内協議体



葉山堀内協議体（地域支え合い会議）と小地域福祉活動推進組織の機能を兼ねて、平成30年度から整備・推進中！5年目を迎えます🌸  
コアメンバーの皆様や連携団体にご尽力いただき、新たな「通いの場」づくりの推進や、生活支援の継続・模索が続いています🌿  
「まとまる」というより「つながる」イメージで、フラットな関係性を維持しながら、より多くの、若い世代の皆様にも地域に関心を持っていただき、小さなこと・出来ることから考えていけたら良いですね😊



「通いの場」づくり推進中！  
貯筋運動・ヨガ  
＋互近助ガーデン🌻 (happ)  
＋ボイストレーニング🎵  
＋ウクレレ🎸  
＋畑🌱  
週替りで楽しんでいます♡

## 「堀内たすけ愛隊」

お手伝いいただける方、募集中！（生活支援・有償ボランティア）

### 「堀内たすけ愛隊」支援継続に寄せて

社協・小地域福祉活動連絡会の委員を経験し葉桜の素晴らしい福祉活動に感動、堀内でも是非にと、12町内会長の協力のもと2015年に「たすけ愛隊」が出来ました。その後、形は変わっておりますが当時の有志によって存続しており、困っている人に手を差し伸べる喜びを感じながら支援を行っております。

プラットフォームの会議に参加、良き仲間にも恵まれた協議体であり、最近「みんなの畑」の体験をしています。

“福祉は「する」も「される」も誰もが通る道”をモットーに!!

「堀内たすけ愛隊」代表・三橋政昭氏（令和4年度～）

2024年度版  
堀内地区「たすけ愛隊」(社会福祉協議会所属)  
皆様方のお困りごとの相談、お助けします  
(対象：定例を定む毎月12期以内、在任者)

お助けできる内容  
お話し相手（・・・お茶を飲みながらよもやま話）  
簡単な家事のお助け・車椅子・大型資源ごみの地域相談  
外出のお助け・買い物代行・その他・・・ご相談ください。

※堀内地区定例のボランティアスタッフが皆さまのお助けを行います。  
※堀内地区よりコーディネーターが対応します。  
費用(有償支援)  
30分 400円 / 60分 800円

堀内地区「たすけ愛隊」有償支援者募集!!

- ※堀内・堀内在住で、健康な方・独居者
- ※性別、年齢、国籍、障がい等なし。得意分野などお知らせ下さい。
- ※支援内容 上記の内容から、可能なお助けになります。
- ※有償支援 30分 400円 / 60分 800円
- ※活動は原則3時間を超えません。

※たすけ愛隊、運営・企画等のお手伝いの方も募集中です。

<受付>  
TEL: 090-4963-2252  
(午前9時から午後5時)

◎「第8回全体会議」開催（令和4年4月13日@教育総合センター）

参加者 18名+福祉課2名・職員2名

令和3年度の活動報告（全体会議1回、コア会議7回、「堀内の貯筋」のミーティング2回+マップづくり、「みんなの畑」整備、ちっくりかん活用他）。

各団体からのご案内や課題、プラットフォームへのご意見などを伺いました。

“情報共有・周知の工夫”を考えていけると良いです。

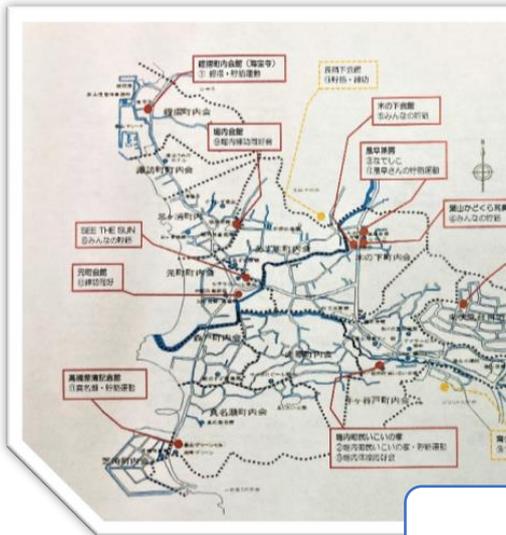
ご協力ありがとうございます！ ※詳細はお問合せください😊



葉山町社会福祉協議会  
事務局 〒220-0320



バス停の  
目の前  
立地を活かし  
情報発信や  
相談、  
ちょっとした  
アンテナスペース  
です！



「堀内の貯筋」マップ 令和4年度版  
堀内互助プラットフォーム  
詳細お問合せ：875-9889  
生活支援 Co.堀内担当（葉山町社会福祉協議会）



掲示板5か所設置  
※空スペース募集中です

～堀内地区の活動紹介～

70代も80代も～お元気にご活躍中❤️

新規・いきいきサロン開催！「葉山さわやか体操」

毎月第2・4木曜 13:30-15:30@東伏見集会所

健康長寿でピンシャンコロリ！健康ストレッチ、葉山体操、貯筋運動で筋力保持、基礎体力向上、生活リズムや生活習慣改善、そして仲間と動くことで無理なくリラックスして行うことができます。

年2回のお茶会やクリスマスリース作り等も楽しめます。

若い方も一緒に、元気なうちから始めましょう！

代表・体操指導：本村希香氏 ※ボランティア保険加入済

「ふれあいいきいきサロン」 葉山町社会福祉協議会 主催

### 葉山さわやか体操

- 健康長寿を促してピンシャンコロリ！
- 体が動かしにくい高齢者から、運動が・体が・気力もアップ
- 基礎体力向上まで、生活リズム・生活習慣改善

① 健康ストレッチ (Stretch) (ストレッチとは伸ばすという意味です)

- ① じわじわと、ゆっくり伸ばします
- ② テレビを見ながらでも、おしよべりしながらでもできます
- ③ 無理難題として、健康維持のためのストレッチです
- ④ 肩のこりや腰痛を、柔軟性を高めることにより緩和しやすくなります。呼吸を自然にして、各様の運動指導を行います

ストレッチの留意点

- ① バランスの良い適切な姿勢で行う。(いきすぎず、膝を下ろしたり、股を捻る姿勢)
- ② ゆっくり無理をしないで行う。(体をほぐし、膝や腰を伸ばさず)
- ③ 呼吸を止めず、リラックスして行う。

② 葉山体操 (町民健康課)  
貯筋運動 筋力測定を実施。記録ノートあり (年2回)

③ サロン お茶会 (年2回)

④ 手作りリース (クリスマス時)

---

- 開催日時 毎月第2・第4木曜日 午後1時30分～3時30分 (休日は1時間短縮)
- 開催場所 東伏見集会所
- 参加費 無料 (ただし田舎サロンと田舎手作りリースは実費の一部負担あり)
- 団体参加あり (個人負担なし)
- 申込・問合せ (代表) 8ブロック 本村 希香 まで  
電話：046-875-5630



「希望会」活動継続に寄せて

のぞみ会は35年前に「高齢化のすすむ社会で、助け合う仲間を持つことで自分たちの老後を明るくしたい」という3人の主婦の思いから誕生しました。そして、自分達の老後は自分達で守りましょうと「自前の福祉」で出来るだけ元気でいましょうと助け合っています。平均年齢80才を越えました。大きな声で話し、笑い、皆元気です。40周年を共に迎えることができますように、私達の願いです。

代表・松本千恵氏

祝 地域福祉活動団体特別表彰🎉

新たな有償生活支援「風早さん」  
「通いの場」「未病改善」プロジェクト  
推進中！お問合せは代表・桑原氏へ😊