

～自分流の健康づくり 見つけてみませんか～  
**地域デビューDE健康づくり**

健康寿命という言葉をご存知ですか？  
 自分のことが自分でできる年齢のことです。地域で活動している人は、この健康寿命が長くなると言われています。  
 「健康」について考え、地域の活動を知り、体験してみることで、健康寿命を延ばしてみませんか？

- 内容：①「健康」について考える  
 ②地域で活躍している方の話を聞く  
 ③地域のボランティア活動を体験する  
 ④振り返り、今後の生活を考える



日時：平成27年11月12日(木)・19日(木)・12月10日(木)  
 いずれも10時～12時 ※原則全回参加  
 場所：せやまる・ふれあい館1階 多目的ホール1  
 実習：平成27年11月20日～12月9日までのいずれか1日  
 ※実習先については参加時にお好きなところを選択していただきます。  
 対象：瀬谷区在住の60歳以上の方  
 定員：30名  
 申込み：氏名・住所・年齢・電話番号、地域デビュー講座希望とご記入の上  
 FAX、郵送または電話でお申し込みください。  
 ※10月13日以降のお申込みとなります。  
 定員になり次第、締め切らせていただきます。  
 申込先：瀬谷区社会福祉協議会 ボランティアセンター 担当：山本・小川・坂藤  
 住所 〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町469  
 FAX 045-361-2328 ☎ 045-361-2117  
 主催：瀬谷区社会福祉協議会 協力：瀬谷区役所・区内5地域ケアプラザ

**注意！ボランティア行事用保険加入時にご注意ください！**

平成27年度からボランティア行事用保険・Aプランにおいて行事区分が3区分になりました。加入時は行事内容・行事区分をよくお確かめの上、ご加入下さい。事故が起こった場合、補償の対象とならない場合がありますのでご注意ください。

Aプランには行事の危険度によってA1・A2・A3と3区分あり、保険料が異なります。開催する行事の内容を行事区分表に照らし合わせ、該当する区分にてご加入下さい。

記載のない行事、ご不明な場合は、瀬谷区ボランティアセンター・福祉保険サービスまたは損害保険ジャパン日本興亜までお問い合わせください。

※行事区分表が記載されているパンフレット等は瀬谷区ボランティアセンターにご用意しております。

株式会社福祉保険サービス ☎ 03-3581-4667  
 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 ☎ 03-3593-6824

ふくしの保険 検索

社会福祉法人横浜市瀬谷区社会福祉協議会 瀬谷区ボランティアセンター  
 〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町469番地 せやまる・ふれあい館2階  
 ☎ 045-361-2117 FAX 045-361-2328  
 E-mail:seyo01@yokohamashakyo.jp http://www.seyaku-shakyo.jp/  
 このポラだよりは2カ月ごとにお届けしています。次回は11月末発行予定です。ご意見・ご感想をお寄せください。



**ポラだより**

No.69

発行日：平成27年10月2日  
 発行：社会福祉法人  
 横浜市瀬谷区社会福祉協議会  
 瀬谷区ボランティアセンター

- 瀬谷ボランティアバス第1弾実施報告
- ボランティア募集中
  - ◆こどもログハウス
  - ◆学習支援
  - ◆送迎運転ボランティア
- 地域デビューDE健康づくり
- 注意！ボランティア行事用保険加入時にご注意ください！
- ◆交流フェスティバル
- ◆瀬谷第四地区 女性のボランティア
- ◆SUNSUN フェスタ 2015

《瀬谷ボランティアバス第1弾実施報告》

7月31日(金)～8月2日(日)までの2泊3日、34名で岩手県釜石市へ行ってきました。今回は区内小学生も参加し釜石市鶴住居地区の小学生との交流も深めることができました。地元の方のご好意で瀬谷丸にも乗船し獲れたての魚を頂きました。今後も交流を続けていきたいと思っています。

参加者からの声をお届けします

新鮮なお魚を住民の方たちと調理



もっと日数を増やしてくれると嬉しいです。 男性

次の世代を担う子どもたちへ、教え伝えていくことが私の支援なのかなと思っています。人の温かさに触れるたびにそう思っています。 女性



和気あいあいと食事作り

被災地の人々は確実に前を向いて進んでいると感じました。 男性



釜石の小学生と交流♪

自らの目で見て、感じたことをもとに、良い意味で被災地の状況に興味を持ち、自分に何ができるのか考える良い機会となりました。 男性

津波の被害を見てあんなに家がなくなってしまうとは思ってもみなかった。仮設住宅の方との交流では笑顔で話しかけてくれ地元の小学生も一緒に遊んでくれました。 小学生



ジャガイモ堀り！

見たこと聞いたことを決して忘れず、多くの人に伝えていきたいです。 男性



瀬谷丸に乗船！

何より嬉しいことはポラバスが継続していること、出会った仲間と再会できたことです。いつか瀬谷区の皆さんに恩返ししたいと思います。 釜石高校・女性

《瀬谷丸》は、瀬谷区民の方が募金を集め岩手県大槌町に寄贈した漁船です



被災当時の様子を伺いました

《瀬谷ボランティアバス第2弾》は、  
 11月20日(金)夜出発～22日(日)夜帰着の実施予定です。  
 詳細は10月15日(木)以降、瀬谷区社会福祉協議会のホームページをご覧ください。





# ボランティア募集中!



## 《こどもログハウス》

毎年恒例になりました、ハロウィンまつりのお手伝いを募集します。楽しみに来場する小学生を笑顔で迎えてください。今回はログハウスに集合し、中屋敷地区センターへ向けて行進します。一緒に楽しんでください!

- ★日時 10月31日(土) 9時~13時30分
- ★場所 瀬谷中央公園こどもログハウスおよび中屋敷地区センター
- ★内容 ハロウィンまつりのお手伝い(受付・ゲーム補助など)
- ★募集 性別不問、中学生以上、7~8名  
動きやすい服装で、ボランティア活動保険要加入(本人負担)
- ★申込み 10月23日(金)まで
- ★実施団体 NPO 法人区民施設協会・せや



## 《交流フェスティバル》

地域の学校や瀬谷養護学校の子どもたちのステージ、地域のバザー、巨大迷路など子どもから大人まで楽しめる内容盛りだくさんのおまつりです。当日の運営スタッフや子どもの見守りにご協力いただける方を募集しています。

- ★日時 12月19日(土) 9時~16時
- ★場所 瀬谷養護学校(竹村町28-1)  
竹村町バス停下車徒歩5分
- ★内容 障がい児見守り(ゲームコーナーなど)  
イベント運営手伝い(受付、会場整理係)  
販売手伝い(販売団体への協力)など
- ★募集 性別不問、高校生以上20名募集  
昼食持参、上履き持参
- ★実施団体 交流フェスティバル実行委員会



## 《学習支援》

区内中学生と1対1で学習をします。子どもたち一人一人のペースに合わせてサポートをお願いします。

- ★日時 毎週木曜日 18時~21時
- ★場所 せやまる・ふれあい館2階(二ツ橋町469)
- ★内容 中学生を中心とした子どもの学習支援、軽食の準備  
※学習は基礎的なことを個別に学習します
- ★募集 性別不問、大学生以上、数名募集  
軽食提供有り
- ★実施団体 NPO 法人あすなろ



## 《瀬谷第四地区 女性のボランティア》

瀬谷第四地区にお住いの高齢者世帯・一人暮らしの高齢者・子育て中のご家庭で、日常生活でのお手伝いをしています。「してもらう」「してあげる」ではなく、「お互いさま」の気持ちでたくさんの人と人とのつながりを目的として活動をしています。地域で支えるまち、安心して暮らせるまちづくりに一緒に取り組んでみませんか。

- ★日時 月曜日~土曜日 9時~16時(日曜日、祝日、年末年始はお休み)  
※都合の良い日時で、月1回でもOK
- ★場所 瀬谷第四地区(東野、東野台、二ツ橋町、瀬谷2丁目)
- ★内容 調理(日常のもの)・ゴミ出し・掃除・片付け・洗濯  
買い物代行・薬の受取り・花の水やり・手芸・縫い物  
話し相手・代筆・通院付添い・子どもの送り迎えなど
- ★募集 女性、希望者(瀬谷第四地区在住の方) 随時受入れ可能
- ★実費弁償 1時間につき300円
- ★実施団体 瀬谷第四地区社会福祉協議会



## 《送迎運転ボランティア》

瀬谷区社会福祉協議会では、公共の交通機関を利用して外出することが難しい方々に対して、登録運転ボランティアによる送迎サービスを行っています。主に通院、行政機関での手続きなどにご利用いただいております。普通免許で大丈夫!ぜひお力をお貸しください。

- ★日時 月曜日~金曜日 いずれか可能な曜日・可能な時間  
8時45分~17時の中で、約3~4時間 ※行き先により異なります
- ★内容 瀬谷区社会福祉協議会の送迎車両(リフト付き)で  
せやまる・ふれあい館⇄利用者さんのご自宅⇄指定の目的地(主に市内)  
の送迎をお願いします
- ★募集 性別不問、70才以下、普通自動車運転免許証保持者  
認定講習の受講が可能な方  
ボランティア活動保険要加入(本人負担)
- ★実施団体 瀬谷区社会福祉協議会



## 《SUN SUN フェスタ 2015》

ぜひ、イベントと一緒に楽しんでください!

今年のテーマは「1つの〇(ひとつのわ)」。つながって、知り合いになって、障がいの有無に関係なく、みんなが住みやすい瀬谷にしたいな...そんな思いを込めました。地域の方・障がい関係事業所や団体・学校など多くの方々のご協力をいただきイベントを開催します。屋台・体験コーナー・交流ステージなど盛りだくさんの企画のお手伝いをしてくださる方を募集します。

- ★日時 11月8日(日) 10時~14時
- ★場所 せや活動ホーム太陽・本館ほか  
(瀬谷区三ツ境78-12)
- ★内容 販売補助、会場整理、誘導など
- ★募集 性別不問、中学生以上、20名  
昼食提供有り、動きやすい服装で
- ★申込み 10月31日(土)まで
- ★実施団体 社会福祉法人瀬谷はーと



マジック・パフォーマー  
“ゼンマイ進くん”の出演が決定!



販売の様子

ボランティアについての  
お申し込み・お問い合わせは...瀬谷区ボランティアセンターへ

☎045-361-2117 Fax.045-361-2328  
E-mail:seya01@yokohamashakyo.jp

