

# 生きいき活動支援 ガイドブック

シニアの方の生きがいづくり  
社会参加のためのご案内



益子町

益子町では、趣味やスポーツ、学び、運動、ボランティアなどの団体が活動しており、多くの町民が参加しています。

「新たな趣味を持ちたいけれど、どんな団体があるの？」

「ボランティア活動に参加したいけど、誰に聞けばいいの？」

そんな時、このガイドブックに掲載されている団体へ一度連絡してみませんか？

「同じ趣味を持つもの同士の交流」「新しい仲間づくり」「新たな自分の発見」にご利用ください。



## 地域/サークル

### サロン

地域包括支援センター  
☎70-2550

地域のみんが生きいきした生活を送るために気軽に会いやしゃべりが出来ます。

また、サロン活動のボランティアに興味のある方も同時に募集しています。



### 益子いきいきクラブ連合会

社会福祉協議会 ☎70-1117  
高齢者支援課 ☎72-8867

概ね60歳以上の方が自主的に運営し、お互いの親睦を深めるとともに、地域社会との交流や各種の活動を通じて、充実した生活の実現を目指して、それぞれに特色ある活動を行っています。

#### 主な活動

- 教養趣味活動
- 社会参加活動
- 健康増進事業
- スポーツ大会(グランドゴルフ・ペタンク・輪投)



新規クラブ&新規会員  
募集中!!

## 仕事関連/ボランティア

### 栃木県シルバー大学校

とちぎ健康福祉協会 ☎028-650-3366  
高齢者支援課 ☎72-8867

高齢社会を豊かに過ごすためにふさわしい知識・教養を学ぶことができます。地域活動に必要な基礎的な学習(知識・健康・福祉サービス・地域活動・パソコン・施設実習等)や専門的な学習(スポーツレクリエーション・健康づくり・福祉・ふるさとふれあい)で興味のある教科を選び、学ぶことができる生涯学習の場です。



### シルバー人材センター

シルバー人材センター  
☎70-1113

シルバー人材センターは、60歳以上の健康で働く意欲のある方が登録している団体です。趣味を活かしながら働き、楽しい仲間づくりもできます。



## ボランティア情報

社会福祉協議会 ☎70-1117

現在活動中のボランティア団体を掲載しています。参加や協力、関心のある団体情報がありましたら、社会福祉協議会までお気軽にお問合せください。  
あなたのできることをボランティアで活かしてみませんか。

グループ名	内 容
益子町赤十字奉仕団	赤十字の使命である、人道的な支援を実践しようとする人々により結成されたボランティア組織で、災害時の炊き出しや救援物資の配布、義援金の募集活動などに積極的に取り組んでいます。
手話サークルましこ	手話を楽しく学びながら、様々なボランティア活動について学びます。
益子うぐいすの会	朗読を学び、視覚障がい者に音訳・朗読する活動を行うボランティアです。
益子町給食ボランティア	給食サービス利用者(ひとり暮らし高齢者)宅へ手作りのお弁当を配送し、見守りやふれあい、交流を深めます。
ましこ子育てサポート「すもも」	社会・地域の実情に応じて、子育て相談等の支援活動を行います。
点訳サークル「でこぼこの会」	視覚障がい者に対する点字点訳活動や福祉、文化の向上に寄与することを目的に活動を行うボランティアです。
益子町傾聴ボランティア「すみれ」	ロールプレイを交えながら傾聴の心構えを学び、高齢者施設に入所の方の様々なお話を受け止めながら聴きます。
ましこボランティアユースネット「たすく」	社会福祉協議会が実施する各種事業に協力するボランティアです。
家庭教育オピニオンリーダー	子育ての先輩であり、家庭教育の指導者として研修を受けた人たちが、子どものしつけや発育、家族のあり方などの家庭に関する相談にのったり、学習会を行うボランティアです。
益子かたりべの会	民話を研究し語ることによって、民話のおもしろさを味わいます。毎月1回、口演会を開催し、多くの人に伝えます。

# 教室/講座

## 元気Dayクラブ

地域包括支援センター ☎70-2550

いつまでも元気で過ごせるように、脳トレーニングやレクリエーション等を行い、はつらつとした身体づくりを目標としたクラブです。

楽しい仲間と過ごして身体だけでなく心も元気になります。

### 主な活動

- 体操
- 計算/音読/歌
- レクリエーション/制作活動
- 野外活動

### 益子地区

【益子クラブ】

福祉センター  
第1・3金曜日

【いきいきクラブ①】

福祉センター  
第2・4金曜日

【いきいきクラブ②】

福祉センター  
第1・3金曜日

### 七井地区

【七井クラブ①】

あぐり館  
第2・4木曜日

【七井クラブ②】

あぐり館  
第1・3木曜日

### 田野地区



【田野クラブ】

改善センター  
第2・4水曜日



## 自主教室

### もの忘れ予防教室(コグニラダー)

福祉センター  
①毎週火曜日 ②毎週水曜日

あぐり館  
毎週火曜日

地域包括支援センター ☎70-2550

音楽に合わせて頭と体を動かすことで、頭の老化を防ぐ教室です。

## 運動教室

福祉センター  
Aクラス 第1・3月曜日  
Bクラス 第2・4月曜日  
Cクラス 第1・3木曜日  
Eクラス 第2・4木曜日

あぐり館  
Dクラス 第2・4水月曜日

地域包括支援センター ☎70-2550

膝や腰の痛みを軽くし、バランスの良い身体づくりを目標とした活動を行います。

#### 主な活動

益子町オリジナルのDVDを使用し、腕力・脚力アップ体操、股関節バランス体操、足指・足体操などの体操や運動を行う活動



## 認知症サポーター養成講座

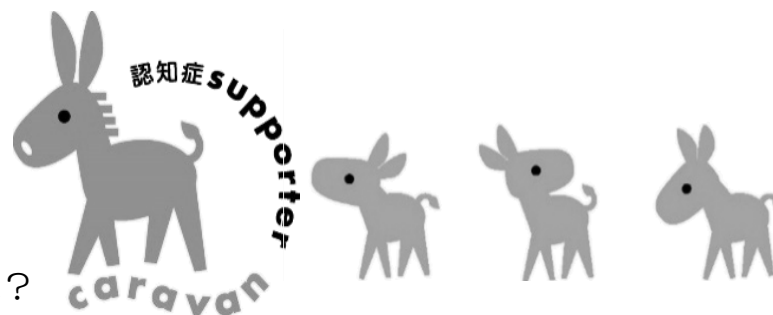
地域包括支援センター ☎70-2550

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者となるサポーターを養成する講座です。

- ・そっと手助けする方が地域にたくさんいることを目指して実施します。
- ・開催情報は広報ましこやお知らせ版にてお知らせします。

#### 主な内容

- 1.認知症とはどのようなものか？
- 2.認知症の症状について
- 3.認知症の診断や治療について
- 4.認知症予防について
- 5.認知症の方に接する時の心構えと  
介護者の気持ちの理解について
- 6.認知症サポーターにできることとは？



この講座が、皆さんの疑問解決のヒントになるといいな！と思います。

## 自主教室のご案内

### ●自主教室

\*「自主教室」は自分で得た知識を活かして教えたい人や様々なことを学びたい人が主体的に運営・開催する教室です。

\*各教室とも有料です。

\*開設の希望や教室全般に関するお問い合わせは、中央公民館（☎72-3101）へご連絡ください。

教室名	学習内容
短歌教室	流派や結社に関係なく、自分の短歌を作りたいと月に一度の歌会を開き勉強しています。
民話教室	益子町内外に伝わる昔話や民話を語る練習をして、お互いに語り合っ て楽しんだり、依頼があれば出前口演にも出かけます。誰にでもできま すよ。
益子俳句会	毎月第3土曜の午後1時から句会を開いています。互選形式で会員全 員が感想を述べ合います。
「新聞のコラム」に親 しむ会	新聞のコラムを各自持参。音読し感想を述べあい会話を楽しむと共に 知識を深めましょう。
水墨画	四君子（蘭・竹・梅・菊）から学びます。お手本は、先生からのコ ピー作品や自分の描きたいモチーフ、何でもOKです。文化祭出品を目 指し活動しています。
和てんまり創作	簡単な伝統技術を習得することによって楽しくきれいな和まりが作れ ます。また、手先を使うことで生涯にわたり心身ともに健康でいられる と云われて居ります。
押花・切絵教室	押し花…生の花や葉を特殊な和紙で乾燥させてから小物から大きな額 を作ります。 切絵…葉書の大きさから大物に至るまで「ラシャ紙」「ケント紙」を 用いカッターナイフを使って作画していきます。
絵画教室	デッサン・水彩・油絵（ガッシュ）・色鉛筆など、好きなもので絵を楽 しく描いてみませんか？
手編み教室	かぎ針、棒針を使用しながら小物からセーター、カーディガン等自分 の作りたい物を楽しみながら作成します。
ソーイング教室	種々な布地を使って婦人、子供物、男子シャツなどの服作りをしてい ます。サイズ直しもしています。
パッチワーク教室	作品作り、タペストリーや小物、バック等、文化祭に向けていろい ろな物を作っています。
書道教室	漢字、かな、臨書などいろいろな字体を学んでいきます。
かな書道教室	毎月、先生からの手本で添削をして頂きます。自分の好きなテーマで 文化祭に向けての作品制作をします。
生け花教室	季節の生花を講師の指導のもと水盤や花瓶にいけ込みます。
茶 道	お薄のいただき方、たて方、客の心得を学びます。

中級英会話教室	中学レベルの英語力があれば大丈夫！身振り手振りを使いながら楽しく学んでいます。
中国語会話教室	中国語の会話力の向上をはかり、より幅広く中国の文学、歴史等を学んでいきます。
パソコン教室	パソコンの使い方を初歩から
益子町女声合唱団 コーロ・フィオーレ	クラシック、ポピュラー、童謡などを女声3部で合唱します。
童謡・唱歌を歌う会	発声練習から始めて懐かしい誰もが知っている童謡や唱歌を和気あいあいと楽しく練習しています。一緒に歌ってみませんか。
民謡教室 あじさい会	尺八や三味線の伴奏に合わせて民謡を学びます。初心者、上級者歓迎。講師は財団法人日本民謡協会公認教授。
尺八教室	童謡、演歌など5線譜でも吹ける様にします。老人施設での演奏会を実施しています。
オカリナ アンサンブル益子	オカリナの音色を楽しみ、色々なジャンル（曲）に挑戦し、アンサンブルを皆で楽しく演奏しています。
ギター教室	フォーク、クラシック、エレキギターで、様々なジャンルの演奏を楽しみます。初心者、再チャレンジの方歓迎。
手話で歌おう会	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手話の学習…動画を使って学習</li> <li>• 手話歌…歌詞を日本手話に変換して表現</li> </ul>
遊育リトミック	親子で楽しく音楽に合わせてながら、全身で表現する子どもの健全な心と脳を育てるもの。
鍵盤ハーモニカで 脳トレと肺トレ しましょう！！	ピアノを演奏することで、脳を活性化し、同時に肺も鍛えることができます。
サークルメロディ 勿忘草	オカリナで楽しく音を吹けたらいいね。上手じゃなくてもゆっくり楽しもう。
ラージボール卓球	ラージボール卓球を通して健康増進や親睦を図ります。
3B体操教室	3B体操とは、どんな世代の方、運動が苦手の方でも出来ます。3つの用具を使用します。遊びの要素も取り入れてありますので、認知症予防の効果もあり、楽しく体を動かして頂けます。
ヨガ教室	体全体を伸ばしていきます。呼吸法から硬くなった体をほぐします。
太極拳	いつでもどなたでも受講でき、雑念を払い川の流れるように止まること無く、綿々と体重移動しながら動く禅とも言われる健康太極拳です。
四つ竹健康踊り	四つ竹を両手に持って演歌の音楽に合わせて手足を動かすので、楽しく踊ることができます。
ラジオ体操愛好会	全身の筋肉をバランスよく使うのがラジオ体操です。正しいラジオ体操で、健康維持しましょう。
はじめようフラダンス	初心者向けのフラダンス教室です。フラの曲に合わせて楽しく踊りましょう。

# チャレンジクラブ

チャレンジクラブ事務局 ☎81-3071・72-7985

## 「チャレンジクラブ」とは

さまざまなスポーツの中から自分のレベルに合ったスポーツを無理なく楽しむことができ、いろいろな世代のいろいろな人たちとふれあい、地域のコミュニケーションの場となります。

いつでも、だれでも、いつまでも好きなスポーツを楽しむことができます。

クラブ会員区分	年会費	※保険料	合計
★ 一般（高校生以上）	5,000円	1,850円	6,850円
★ シニア（65歳以上）	4,000円	1,200円	5,200円
★ ファミリー（3名以上）	10,000円	加入者、加入人数に応じて	

※保険加入については任意です。



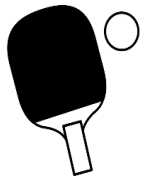


# プログラム紹介

ショートテニス



グラウンド・ゴルフ



ラージボール  
卓球

ウォーキング



ストレッチポール  
体操



剣道

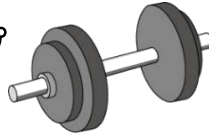


ヨガ

柔道



筋力・元気アップ  
教室



高松プロの  
ゴルフレッスン



スポーツ(社交)  
ダンス

硬式テニス



# 保健センター関連事業

保健センター ☎70-1121

健康に関する相談や指導（血圧測定、育児・栄養に関すること、もの忘れの相談など）、健康に関する教室を開催しています。

## 生命の貯蓄体操

代表 秋山洋子 ☎72-0158

東洋の「氣」を取り入れた健康体操で、初心者教室も実施します。



## 笑いヨガサークル

代表 櫻井恭子 ☎72-7258

笑って健康づくり。脳は作り笑いも笑いにとらえます。笑いの体操で免疫効果をアップします。



## 食生活を改善しよう

保健センター ☎70-1121

食について体験しながら学びます。



# 地域包括支援センター

☎ 70-2550

高齢者の方に関する相談窓口です。  
介護や高齢者に関する相談、高齢者の権利擁護等に関して、お気軽にお問い合わせください。



# 生活支援コーディネーター

ひとり暮らし世帯や支援を必要とする高齢者が増加してきている今、地域における支え合い・支え合い活動が必要となっています。  
そんな取り組みの推進を生活支援コーディネーターが担います。  
具体的には地域の特性や高齢者の困りごとを把握し、サービスの開発や担い手の発掘・育成などを行います。



「生活支援コーディネーター」って一体何をしている人?

「生活支援コーディネーター」は高齢者が暮らしやすい地域づくりをすることが1番の仕事です!!



# 介護予防ボランティアをしてみませんか

高齢者の方々が、生きいきとした生活が送れるよう、教室や講座などを開催しています。  
教室に参加しながら活動のお手伝いをしてみませんか?



# とちぎ生涯現役シニア応援センター(愛称:「ぷらっと」)

宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX宇都宮ビル3階

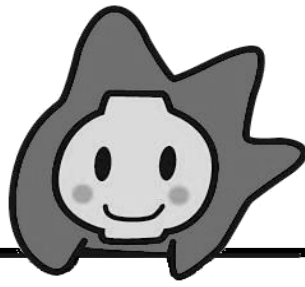
☎ 028-622-3018

☎ 028-622-3098

専門相談員が相談者の希望する活動分野や内容などを把握し、相談者に適した仕事、ボランティア、地域活動を紹介・案内します。

シニア世代の方々の社会参加活動については、どのような相談であってもお受けします。





# MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the 'MEMO' header.



## お問い合わせ

高齢者支援課

高齢者支援係（高齢者支援・高齢者福祉）

☎ 72-8867

地域包括支援センター

☎ 70-2550

介護保険係（介護認定・介護サービス・介護保険料）

☎ 72-8852