



名称	ワンコインカフェ ちょっと寄り道
開催日	毎週金曜日（カラオケ） 第1・3水曜日（手芸）
時間	10:00~12:00
会場	川上さん宅（山際）
参加費	500円 お茶・光熱水費・保険料

はじめは、グランドゴルフの仲間が雨の日にお茶を飲む場所がないので、集まれる場所を作ろう!!と山際のメイン?道路に使っていないお部屋を持っている川上さん（中）に声をかけた森口さん（右）。半年かけて打合せをし、居場所づくりを成功させました。今では、認知症の方も近所の方が送り届けることで楽しく参加できています。また、いつも参加しているのに理由もわからず休んでいる方には、気かけたり、回ってみることもあります。声が小さくて聞きづらい人でも一緒に歌ったり、自分の好きな歌をリクエストして歌うことでビックリするほど声が変わって帰る姿に喜びも感じます。手芸作品は被災地の東松島市あおい地区にチューリップ（左）の飾り物を300個贈りました。皆さんの心にも暖かい春が来るように…と一針一針思いを込めて作りました。



名称	地域ふれあいサロン
開催日	第2・4水曜日
時間	10:00~12:00
会場	緑ヶ丘3丁目集会所
参加費	なし おかず持寄りランチ

一人暮らしの方が多くなり、みんなで顔を合わせられる場所を…という事から始まりました。みんなで楽しく…手先を使った作品を作りながらおしゃべりやお茶をして過ごします。昼食は、作れる人が持ち寄ったものをみんなで食べます。一人で食べるよりみんなでおしゃべりしながら食べるとおいしい!! 食事の会話は、どうやって作ったの?と会話も弾みます。顔を出さない人がいれば食事を持って声をかけたりもしています。3丁目以外の人にも口コミが広がり参加されている人もいます。



地域包括ケア TIMES

冬号 第3号

皆さまがお住まいの地域には、高齢や障がいによって何らかの支援を必要としている方がいます。支援の担い手は「専門的なプロのサービス」から「住民による思いやりの活動」まで、多様な活動が展開されています。

今号では、そんな住民による思いやりの活動をご紹介します！
（多様な活動（資源）って、例えばこんな活動↓）

地域の多様な資源

“サービス” 専門職等			“助け合い” なじみの関係		
訪問介護	民間サービス (配食、宅配など)	有償ボランティアによる 生活支援	ボランティアによる 生活支援	ご近所のちょっとした 家事援助	ご近所の見守り
通所介護	民間サービス (スポーツジム等)	有償ボランティアによる ミニデイ	体操サークル	趣味の集い、サロン	お茶飲み仲間

発行 厚木市 福祉部 福祉総務課 地域包括ケア推進担当
住所 〒243-8511 厚木市中町3-17-17
電話 046-225-2047 FAX 046-221-2205
メール 1900-08@city.atsugi.kanagawa.jp
URL <https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>

今年で3回目!!

楽しく見れて
あ～んなことや
こ～んなことも
わかっちゃうよ

お知らせ

前回大好評!
第3弾

医療・介護・生活支援を考える

やっぱり家がいい!

寸劇みたいで
聞きやすい

平成31(2019)年 厚木のお医者さんたちが演じる講演会
2月24日(日) 10:15~11:30 厚木市文化会館 小ホール

冬・春号は生活支援体制整備特集!!

最期まで自分らしく…自宅で穏やかな最期を迎えるために、
地域みなさんが、今取り組んでいることをお伝えします

これからは生活支援が必要な市民が増えるので・・・

安心して自宅で暮らして行くために、皆様の支え合い活動が重要なんです！

名称	すみれ会
開催日	毎月20日
時間	10:00~11:45
会場	下戸田公民館
参加費	100円 お茶・お菓子代



スタートしてから3年半が経ちました。
はじめは、代表者の山口さんの家で仲間同士カラオケをしたことが
きっかけ。場所を大きくして（現公民館）病院で教わったりハビリ
体操をみんなでやっているうちに、人数も増えてきました。
今は、健康あつぎ推進リーダーから座ってできる体操やお口の体操
など健康講座をみんなでしたり、健康づくりの情報を聞いたり…
みんなで手作り歌集を見て歌ったり…。お茶をしておしゃべり
したり…。楽しい時間を過ごしています。サポート隊5名の男性は強い味方!! テーブル
の準備など手伝ってくれるので大助かり。是非、お気軽に顔を出してみてくださいね!



名称	歌声広場 轍（わだち）
開催日	第2水曜日
時間	14:00~16:00
会場	毛利台老人憩いの家
参加費	なし（お茶あり）

運営者のみなさんの顔ぶれは民生委員?と思った方もいるのでは…。
民生委員の活動ではなくボランティア活動として開催しています。
なんと言ってもYouTubeで歌詞を検索しているためリクエストに
答えられないものはありません(^ ^)
生ギター演奏でもみんなで歌います。
大きな声でみんなで歌う! 元気になる!!
毛利台の方だけではなく、来ることが
できる方…みなさんどうぞ!
おいしい手作りごぼう茶を飲むことが
できるのもうれしい…。



名称	むつみあい農園
開催日	不定期
時間	参加者みんなで都合の良い日を決めている
会場	畑（三田）
参加費	500円 材料費

男性が出てきやすい居場所づくり。農作業なら…と始
まったのが大正解。場所柄、農業経験者も多いので
畑を借りることや作業の手順についても抵抗なく始めら
れています。第1弾では、サツマイモを…という話から
カボチャ、ネギ、ジャガイモ、春菊もやってみよう!!と
種類も増えました(^ ^) 収穫祭として焼き芋●
みんなで作った焼き芋はとても甘くておいしく
出来上がり…やめられない・とまらない!!
第2弾としてタマネギを植えたばかり…150本の
苗が見事にタマネギになることをみんなで楽しみ
にしています。みんなで農園をやって
みたいなあ…という方
農園でお待ちしております。



名称	ひまわり元気クラブ
開催日	第3土曜日
時間	10:00~12:00
会場	上向原ハイツ集会所
参加費	500円 講師料・会場使用料

みんなでつくる運動のわ
代表者を作らずみんなで運営しています。
カッコイイ先生の体操には、笑いのツボもたくさん!! 身体も心も
ニコニコ元気になります。
はじめてでも気軽にできる簡単な体操ばかりです。家でできることも
教わるので、身体がだんだん変わっていく事を実感(^ ^)
最初は知らない同士でも、来てしまえば…身体を動かしてリフレッシュ!
みんなとの距離も縮まり、楽しい時間を過ごすことができますよ!!
たくさんの方々の参加をお待ちしています!!

