



なに みんな何してる？

あつ
～集まれなくても つながろう～



うち どうぞうかい
お家で同窓会?!
はっけん

〇〇で SOS発見?!



のう
〇〇で脳トシ?!

たいそうし
あの体操知ってる?!



ほんさっし ふようふきゅう がいしゅつじしゅく いべんと かいさいじしゅく つづ

本冊子では不要不急の外出 自粛イベントの開催 自粛などが続く

なか ふあん こどく かん ふだん
中で、不安や孤独を感じないように、普段どのように過ごしているかの

ちいき こえ あつ
地域の声を集めました！

みな じぶん まわ ひと げんき おり
皆さんも自分や周りの人を元気づけられるように、無理なくできる

さんこう
ことを参考にしてみてください！

はっこう しゃかいふくしほうじん ひらかたししゃかいふくしきょうぎかい
発行：社会福祉法人 枚方市社会福祉協議会

いま 今の楽しむ



電話・手紙・チラシで
つながる

ひとり暮らしの高齢者や障害のある方に、情報提供のチラシや手紙を出したら「気にかけてくれてありがとう。」と電話をもらいました。お元気な声が聞けたので、こちらも元気をもらいました！



地域活動者 Aさん

あの人最近元気にしているかな？

遠くて会えないおじいちゃん・おばあちゃんに電話をしたよ！元気な声を聞くことが出来て安心したし、とっても喜んでもらえたよ。



小学生 Bさん

おうちで出来ることで
つながる



お家にいる時間、どうしたら充実出来るかな？

外出する機会が減って、手芸や、絵手紙、おもちゃ作りがマイブームになっています。今後の地域福祉活動やボランティア活動に取り入れることが出来ないか、考えるようになりました。



地域活動者 Cさん

兄弟でお菓子を作ったり、手作りマスクにも挑戦したよ！家族や親戚にプレゼントしたら、みんな喜んでくれて、わたしも嬉しかったです。



高校生 Dさん

オンラインで
つながる

メールやLINE(無料メッセージアプリ)を使って、メンバー間で近況報告をしたり、オンライン会議用アプリを使ってミーティングや情報交換が出来ないか、検討しています。



地域活動者 Eさん



なかなか集まれなくて大変…。どうしよう？

学生時代の友人達と、オンライン同窓会をすることになったよ！オンラインだからこそ、遠くに住んでいても、顔を見て話すことが出来るのは嬉しいですね。




会社員 Fさん



これからのために



コロナウイルス感染症が終息した時に、また元気に活動できるよう

いまから心と体を鍛えておきましょう！！

 3食規則正しい食事を摂りましょう！

 笑いの力で免疫力UP 



さんぽ 散歩などは適度な距離を

たも 保ちましょう！！



ひらかた元氣くらわんか体操

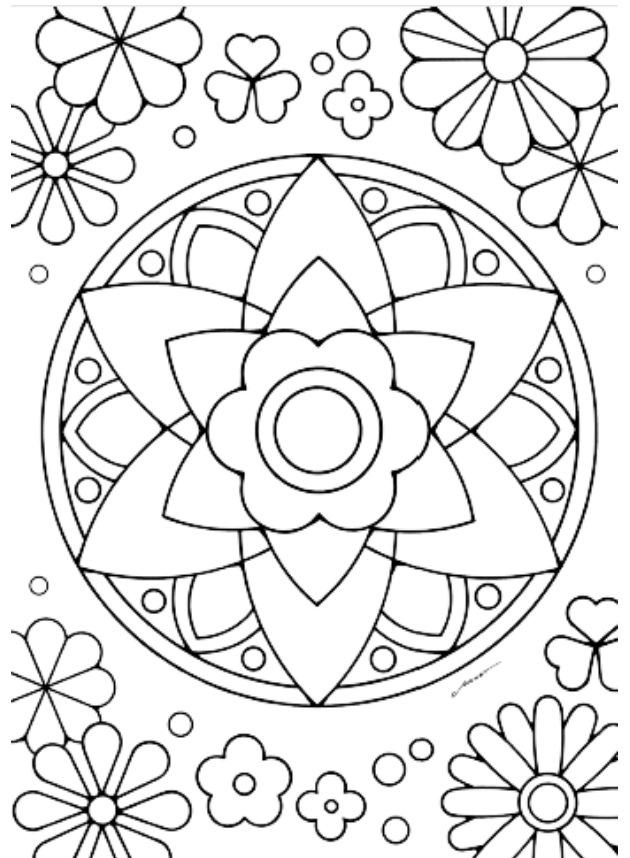


えぬい絵のススメ

大人から子どもまで手軽に楽しめるぬい絵。実は、配色を考えたり、絵柄を形で認識するため脳が活性化され、集中して無心になることで、自律神経のバランスを整える効果があるといわれています。また色をたくさん使うと、カラーセラピーの効果も期待できるようです。

この機会にぬい絵を楽しんでみてはいかがでしょうか？

このイラストに色をつけてみよう！！



げんき 元気でいっづけるために

で 出かけてみませんか？

ちいき 地域では、ともだち 友達どうしてあつ 集まっておしゃべりをしたり、かんたん 簡単なうんどう 運動やレクリエーションなどさまざまなプログラムを楽しむカフェやサロン活動などの取り組みが行われています。これからも元気でいっづけるために、ちいき 地域でのかつどう 活動がさいかい 再開されたら、サロンやあつ 集まりにさんか 参加してみませんか？

ここにくると、たくさん笑うことができます！

サロンに来るといろんなことができて楽しい！



じぶん ちいき 地域ではどんなかつどう 活動があるの？

かつどう さんか けんかく 活動に参加・見学してみたい！

→社会福祉協議会にお問い合わせください！

問い合わせ先

電話：072-807-3448

FAX：072-845-1897

さんか 参加しませんか？

ちいき 地域でのサロンやあつ 集まりにさんか 参加して、じぶんもてつだ 自分もお手伝いしてみたい！

りょうり 料理やしゅげい 手芸など、自分のしゅみ 趣味やとくぎ 特技を活かして、だれ 誰かのやく 役に立てないかなあ？

そんなおも 思いをきっかけに、やくわり 役割をもって“さんか 参加”することも、げんき 元気でいっづけることにつながります。

まずはかんたん 簡単なことから、はじ 始めてみませんか？

ボランティアセンターは、ボランティアをしたい人・きてほしい人の思いをつなぎます！

・ボランティアしてみたい！ ・得意なことを活かしたい！

・ボランティアの仲間を見つけたい！

→ボランティアセンターにお問い合わせください！

問い合わせ先

電話：072-841-0181

FAX：072-841-0182

つながる、ひろがる、ボランティア



発行：社会福祉法人 枚方市社会福祉協議会 地域福祉課

枚方市新町2丁目1-35 枚方市立総合福祉会館（ラポールひらかた）1階

電話：072-807-3448 FAX：072-845-1897

E-mail：tiiki@hirakata-shakyo.net