



いっぱい笑って! 楽しく学ぼう! 養成講座を受けてみよう!

仕事が一段落・・・人のために何かしてみたいあなた! 時間に余裕ができたと感じているあなた! 新しい分野でのお仲間づくり、生きがいづくりをしませんか? 「私にできること」を楽しくやることが、私の元気の源! 少子高齢化が進む牧之原で、いつまでも安心して暮らすために・・・私が私らしく生きるために、いまできることをチャレンジしよう!
 輝け自分! 参加者募集中! お友達と参加しよう! 新しい自分が待ってます!

グループサポーター

第1回 12月19日(木) 13:30~15:30

地域の集いの場での生きがいづくり!

第2回 1月16日(木) 13:30~15:30

エンジョイ! レクリエーション体験

第3回 1月下旬 9:00~12:00

チャレンジ! みんなでやってみよう (実践)

- ☒ 地域での集いの場所づくり
 - ☒ 地域での場所の充実
 - ☒ レクリエーション提供ボランティア
- やってみたいなあ・・・という方は

グループサポーター

がオススメ!



グループ お宅 共通

第1回 11月14日(木) 13:30~15:30

牧之原市のこと、高齢者のことを知ろう!

第2回 11月21日(木) 13:30~15:30

みんなで考えよう! 私がしてほしいこと、できること

第3回 11月28日(木) 13:30~15:30

介護予防と簡単な介護

第4回 12月5日(木) 13:30~15:30

知って納得! 高齢者との接し方

第5回 12月12日(木) 13:30~15:30

高齢者に伴うリスク管理

第6回 2月13日(木) 13:30~15:30

今後の活動について

お宅サポーター

第1回 1月9日(木) 13:30~15:30

高齢者宅での高齢者支援活動について

第2回 1月23日(木) 13:30~15:30

訪問のコツ! みつけよう

第3回 2月上旬 9:00~12:00

チャレンジ! お宅訪問 (実践)

- ☒ お宅への買い物や掃除等の訪問支援
 - ☒ 近所の方への見守り活動
- やってみたいなあ・・・という方は

お宅サポーター

がオススメ!



詳細

お申し込み・お問い合わせ

会場 / 相良総合センターい〜ら
 対象 / 地域のために何かしたい! 意欲のある方!
 受講料 / 各講座1回 300円
 定員 / 両講座 15名ずつ
 募集期間 / 令和元年9月30日(月)~11月1日(金)
 講座修了 / 講座修了後にサポーター修了証を交付します

TEL 52-3500

牧之原市社会福祉協議会 担当/横山・大石

定年後の人生を「より豊かにしたい」という方へ



活動 2 年目

月1～2回程度

グループサポーター

+

お宅サポーター

本杉 光子さん (74)

「この経験で自分がプラス思考になり
充実した毎日を送っています！」

これからの人生は、色々な人と接し、たくさんの経験
をしてみたい!と思っていたところ「らいふサポーター」
の活動を知り、養成講座に申し込みしました。
今では、月1～2回訪問や居場所で利用者さんに会って、
元気な様子を伺い、お話したり、世間話をしたりする
事がとても有意義で、私の生活の励みになっています!



活動 2 年目

月1～2回程度

グループサポーター

+

お宅サポーター

伊藤 睦子さん (71)

「利用者とのコミュニケーションで
楽しみが生まれてくる！」

月1～2回程度、服薬の確認やゴミ出しのお手伝い、
居場所での支援を行っています。
携わると、利用者さんとのコミュニケーションが進み、
楽しみが増えたり信頼関係が築け、いい関係で頼って
もらえることがとても嬉しく感じています。
メンバーもまだ少ないので、これから増え、お互い無
理無く利用者さんを支えていけたら嬉しいです。

らいふサポーターの声



活動 2 年目

月1～2回程度

グループサポーター

+

お宅サポーター

田辺 まり子さん (68)

「たくさんの利用者と顔見知になり
お付き合いが広がって楽しい！」

もともと介護関係の仕事に携わっていたので、その経
験を生かして何かできないかな?と思っていた時、1期
生の友だちから「らいふサポーター」の話を聞き、こ
れは私の求めているものだ!と感じて、友だちを誘っ
て二人で参加しました。
今では、たくさんの利用者さんと話をしたり、オセロ
や将棋を楽しんだり、顔見知りになるので外出先で
ばったり会うのも嬉しいです。
色々な地区からの参加者とサポート活動の場があるの
で自分の世界が広がりました!



活動 2 年目

月1回程度

お宅サポーター

後藤 静夫さん (71)

「ふれあう事がとても楽しく
やりがいがあります！」

定年を迎え、何か別のことがないかと模索し、通院や
買い物をサポートする運転ボランティアを行ってきまし
た。メンバー減少により解散してしまったのをきっかけ
に、残りの人生で他にもお手伝いすることはできない
かと思っていた時、この活動に出会いました。
現在は「お宅サポーター」として週1回程度、バスで買
い物に行った利用者をバス停まで迎えに行き、荷物を家
まで運ぶお手伝いをしています。
男性サポーターが少ないので、もっとメンバーが増え
ると嬉しいです。

「らいふサポーター」として定年後の充実した生活を♪
「新しい生き甲斐、見つけたっ！」

みなさんも
活動に参加
してみませんか?



お宅訪問



居場所づくり



お迎え支援

らいふサポーター養成講座

お申し込み
お問い合わせ

TEL 52-3500

牧之原市社会福祉協議会
担当/横山・大石

詳しくは
裏面へ!