



ささえだより

鶴沼地区社会福祉協議会
ボランティアセンター「ささえ」

36号
2025/6/1



1月 支援会員連絡会



5月 支援会員連絡会



6月、11月 車いす介助支援研修

ささえの1年の活動



10月 公民館まつり

私たちはいろいろな活動を通してよりよい支援をとどけられるように努めています



7月 事例研修会



10月 ボランティア講座



9月 ボランティア講座



ささえ全体会(春のつどい) 2025年3月21日

鶴沼市民センターにたくさんの笑顔がこぼれました。今年の全体会は初めての試みとして地域の皆様にもご参加いただき日頃の活動のご理解を深めていただきました。



クリスマス会



ハーモニカに合わせて



落語



新聞の代読



草取り



市保健所によるフレイル講座



フラダンス



ボッチャのゲーム

訪問支援

鶴沼地区在住の 65 才以上の方を対象にして自立につなげる支援をしています。
まずは日常生活でのちょっとしたお困りごとを「ささえ」事務所までご連絡を！



病院の付き添い

フレイルってなに？

加齢によって抵抗力が落ち回復しづらい健康から要介護へ移行する中間の段階

フレイルチェック

あなたのフレイル危険度は？

- ☐ 半年で2kg以上の（意図しない）体重減少
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 軽い体操や運動をする習慣がない

あなたはいくつ当てはまりましたか？

1~2つ
当てはまったら

フレイル予備軍

3つ以上
当てはまったら

フレイル

できる！ 3つの予防 栄養・身体活動・社会参加の実践

あなたの笑顔が私たちの笑顔に!!

日常生活でちょっとしたことでお困りの方や、人とのつながりをお求めの方に、寄り添った様々な支援をおこなっています

笑虫会（庭づくりサークル）

毎週火曜日には、花好きボランティアが高木ふれあい荘の庭に大集合。
四季折々の花や緑豊かな樹木を月・水・金の午前中オープンガーデンで愛でられます。

ささえサロン

東地域包括支援センターの一室（グリーンルーム鶴沼）で毎週火曜日午前中開催。地域、年齢、会員を問わないふれあいとおしゃべりの場です。お一人でも仲間同士でもふらっとお寄りください。
おいしいコーヒーやお茶でお待ちしています。



初心者指導

お茶タイム



囲碁も麻雀も大盛況



はずむおしゃべり



花苗の植え付け



入り口では花々がお出迎え！



畑の作業

2024 年度訪問支援実績



窓ふきで気持ちも
すっきり



男性の利用者さんと
話がはずみます

こんな支援がありました	件数	ボランティア 延べ人数
掃除／資源・ゴミ出し	3	9
部屋・家具の片付け	4	12
その他の家事・生活支援	4	6
電気器具取付け・修理・掃除	4	7
簡単な大工仕事	1	2
草取り・枝切り・芝刈り	22	119
外出時の付き添い（散歩・病院）	27	56
買い物・郵便局・ポスト投函・ 薬受け取り	21	28
車いす介助支援	10	21
話し相手	52	104
代読	40	81

会員数 559 名
利用会員 297 名
支援会員 263 名
賛助会員 58 名
2025 年 3 月現在



今日の買い物はこ
れでよいですか？

募集中！

支援を受けたい方も ボランティアをしていただける方も

あなたのお困りごとの解消に「ささえ」
が一緒にお手伝いさせていただきます。
あなたのお役に立ちたいという気持ちを
「ささえ」が一緒に実現します。

まずは気軽に「ささえ」事務所にお問い
合わせください。

相談員 募集

相談員は利用者さんとボランティアさ
んをつなぐ役割で資格は要りません。
みんなで話し合いながら利用者さんの
お困りごとを解消していきます。

2025 年度の行事予定



支援会員連絡会	5 月 22 日
車いす介助支援研修	6 月 4・5 日
支援会員事例研修会	7 月 17 日
*事務所夏休み	8 月 9～17 日
ボランティア講座	9 月 20・27 日
市民センターまつりに参加	10 月 18・19 日
車いす介助支援研修	11 月 5・6 日
*事務所冬休み	12 月 25 日～'26 年 1 月 4 日
支援会員連絡会	2026 年 1 月 22 日
全体会	2026 年 3 月 20 日

鶴沼地区ボランティアセンター「ささえ」

センター長 三宅 良介

藤沢市鶴沼海岸 1-15-1 高木ふれあい荘内

TEL/FAX 0466-36-6545

(月・水・金の 9:00～12:00)

E メール k-shakyou@cityfujisawa.ne.jp

ホームページ <https://www.kugenuma-sasae.com>



編集後記

「ささえ」って何をするとところ？という声を
よく聞きます。今号の紙面では、ありのまま
の活動を紹介することで「ささえ」をご理解
いただきたく、「ささえだより」をリニューアル
してお届けいたします。ご意見ご感想を
事務所までお寄せ下さい。 K.T