

ひとりで悩んでいませんか？

# 介護者のつどい 茶話会

～参加者同士でお話しませんか？～

日時：4月21日(火)  
10:00～11:00

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対象：介護をしている方

介護に興味がある方

これから介護を考えている方

どなたでもお気軽にご参加ください。

【令和8年度半期予定】

毎月火曜日(8月休み) 5/26、6/23、7/28



# 春・夏 ボイス & かめ亀手ぬぐいサイズ トレーニング

日時：4月1日(水) 15日(水)  
6月17日(水) 24日(水)

いずれも10:00～11:30

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

講師：安彦栄子先生

参加費：無料

申込み：受付中

定員：30名程度

持ち物：室内履き・手ぬぐい・飲み物



## 三ツ沢地区保健活動推進員の皆さんによる ウォーキング活動

レクリエーション

つくし発見

梅の花

竹林

ゴール前で  
「はい、チーズ！」



2月26日(木)、三ツ沢上町駅から片倉うさぎ山公園裏の尾根道を通り、片倉町駅まで歩く、地域の健康づくりの取り組みを行いました。当日は曇り空で少し肌寒い陽気でしたが、歩くにはちょうどよい天候。参加者同士でおしゃべりを楽しみながら、ゆったりとしたペースで歩きました。途中では「こんな近くに、こんな場所があったのね!」という声も聞かれ、身近な地域の魅力をあらためて感じるひとときとなりました。次回は6月頃の開催を予定しています。季節の風景を楽しみながら、一緒に歩いてみませんか。みなさまのご参加をお待ちしています。

今月の  
はせ散歩



## ふれあいっこ子ども食堂・地域食堂 三ツ沢

第2水曜日 17:00～19:00 三ツ沢上町会館  
(年10回 4月・8月はお休み)



「ふれあいっこ三ツ沢」は、今年で活動10年目を迎えました。その取り組みのひとつが「地域食堂」です。合言葉は、「みんなで作る居場所」。食べる人、作る人、支える人——みんなが主役です。参加される方には、申込みの際に【受付】【配膳】【調理】【後片付け】など、できる役割を選んでいただきます。「できることを、できる人が、できる範囲で」。それぞれが少しずつ力を持ち寄りながら、地域のつながりを育てている、地域のみなさんでつくる、あたたかな参加型の食堂です。



利用料金：子ども 100円  
大人 300円



参加は事前申込制(限定40食)です。  
「ふれあいっこ三ツ沢」ホームページから  
(上記QRコードよりお申込みください)

