

秋のボイストレーニング&かめ亀手ぬぐいサイズ

～歌って健康を合言葉に
健やかな身体づくりを～

日 時： 10/21(水)、28(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



ひとりで悩んでいませんか？ 介護者のつとてい 茶話会

～参加者同士でお話しませんか～

日 時： 10/27(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

【次回の開催予定】

11/24(火)、12月はお休み

出張 栄養講座 フレイル予防の食事術と簡単カラダチェック

日 時： 11/19(木) 11:00～12:00

場 所： 鶴屋町町内会館

講 師： みつざわ認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士

参加費： 無料 定 員： 20名程度

申込み： ケアプラザに電話にて

食事を学んで
自分の元気をチェック
してみませんか？



今月の
はせ散歩



生活支援コーディネーターって、どんな仕事？



今月は、このコーナーを担当する生活支援コーディネーターの役割をご紹介します！

買い物や外出に
困っている
人がある



近くで気軽に
集まれる場所が
あったらいいな



地域で何か
新しい活動を
始めたい

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域の皆さんの声を聞き、人・活動・サービスをつなぎ、地域に必要な活動や仕組みを皆さんと一緒に考えるのが生活支援コーディネーターです。

沢渡三ツ沢には、地域の方々が大切に育てている地域カフェをはじめ、さまざまな活動があります。お茶を飲み、おしゃべりをして、顔なじみが増えていく。そんな場所が、地域がつながるきっかけになっています。

「あったらいいな」「私でもできるかも」——

「こんな人があるよ」「こんなことをやってみよう」——

そんな皆さんの声を聞き、人や場所、活動をつないでいくことも、私（生活支援コーディネーター）の役割の一つです。

多様な人が住みやすく、緩やかにつながる、安心安全なまち

「沢渡三ツ沢地区」を、皆さんと一緒に創っていく仕事です。

