

あ

ありがとう
その手のひらを
つなぎたい

ボランティアさんに感謝の言葉を
伝えましょう。

え

縁側で
笑顔あふれる
お茶飲み会

お茶飲みでの地域の会話は、
ご近所同士の助け合いの第一歩です。

き

きれいだな
蓼高からの
浅間山

蓼科高校には、福祉を学べるコースが
あります。

い

いいことが
いっぱいあるよ
サロンには

サロン（集いの場）でのおしゃべりは、
脳卒中や冠動脈疾患のリスクが
低くなると言われています。

お

お出かけは
福祉自動車
愛ちゃん号

立科町社協では車いすのまま乗れる
福祉自動車を貸し出しています。
通院やレジャーにご利用ください。

く

車ある
ちよつと寄って
お茶どうぞ

いつでも気軽に声をかけあえる
関係が見直されています。

う

ウォーキング
今朝もあなたの
元気にあえた

いきいきとした生活は、
毎日の適度な運動からはじまります。

か

介護はね
辛い時こそ
助け合い

介護は大変です。家族、ケアマネさん、
ご近所で助け合い、一人が抱え込まな
いようにしたいものです。

け

健康は
地域の支えが
あればこそ

支え合いが活発な地域は、健康な人が
多い傾向があります。

こ

困ったら
悩まず
町の社協まで

立科町社協では、生活や健康、介護、法律、婚活など様々な相談をおきこみます。

す

スマイルは
みんなの足だよ
大いに乗ろう

地域の足となっているスマイル交通(町内巡回バス)。皆さん活用してください。

た

「ただいま」と
笑顔で言える
場所がある

「まちの茶の間ただいま」は、誰でも気楽に寄れる集いの場です。

さ

支え合い
いつでも忘れぬ
感謝の心

支え上手、支えられ上手両方そろって支え合い。「ありがとう」は、支え合いの潤滑油です。

せ

世話をする
お互い
年をとったよね

立科町でもおひとり暮らしの高齢者や老々世帯が増えています。

ち

小さな親切
大きな感謝で
広げよう!

感謝の気持ちを伝えることで、助け合いの輪が広がります。

し

しめ縄づくりは
おじいちゃん

お年寄りは知恵袋、子どもは地域の宝です。多世代交流で文化継承を進めましょう。

そ

空高く
我らを見守る
蓼科山

民生児童委員さんは広く地域を見守ってくれています。

つ

杖をもって
出かけよう
おしゃれして

おしゃれをすることは、脳の活性化につながると言われています。

て

手のひらの
あたたかさ届ける
お達者弁当

社協では、お独りぐらしの高齢者にボランティアさんの手作り弁当を届けています。

に

ニコニコ
笑ってすごそう
いつまでも

笑うことで免疫力が高まると言われています。

の

のんびりと
竹のベンチで
ひと休み

手づくりベンチで地域の交流スペースを作っています。

と

ともに
生きよう
共生社会

だれもが、住み慣れた地域で暮らせる共生（ノーマライゼーション）の地域づくりが進められています。

ぬ

ぬい合わす
糸の役目を
自分から

近くに困っている人がいたら、社協につないで（連絡）ください。

は

働いて
社会参加をめざす
ふれ愛園

たてしなふれ愛園では、障がいのある方が施設の清掃や薪などの製品をつくる仕事をしています。

な

仲間と
楽しく
会話する

家の中に閉じこもりがちになると、認知症や寝たきりになるリスクが高くなると言われています。

ね

寝たきりを
防ごう
いつも運動を！

畑仕事や家事も筋力維持に有効です。毎日身体を動かして、介護予防につなげましょう。

ひ

一人より
生きがい増える
友と趣味

仲間との会話や趣味活動が認知症予防になります。老人クラブで仲間づくり、趣味活動をやってます。

ふ

福祉社会

人手がたりず

困ってる

福祉の現場の人手不足が社会問題となつています。福祉の仕事は、とてもやりがいがある仕事です。

ま

まちづくり

みんなで支え合い

地域の人と

地域での支え合いの活動が、福祉のまちづくりにつながっています。

め

免許返納!

使ってよかった

デマンドタクシー

免許を返納しても安心。町内の用事はデマンドタクシーが使えます。

へ

ヘルパーさん

気軽に頼んで

ほっとした

住み慣れた家で暮らしていくために、介護サービスを効果的に利用しましょう。

み

見てますか?

社協だより「愛ちゃん」は

地域の情報届けます

社協だよりで町の福祉情報を発信しています。

も

もしもにも

備え防災

地域の輪

災害時には普段からの地域の関係が重要です。

ほ

ボランティア

触れ合い楽しむ

心の時間

自ら進んで行う活動は、生活の張り合いになります。人との交流がボランティアの醍醐味です。

む

無理しない

みんなで協力

明るい未来

飾らない普段の暮らしの中の共助が見直されています。

や

優しい心は

介護の

基本

相手の立場に立って行動することは、介護の基本です。

ゆ

勇氣出し
ひと足前へ
一緒にね

民生委員さんは、地域住民の味方です。
困った時は相談してみてください。

り

リンゴは
やっぱり
立科リンゴ

栄養たっぷりの立科リンゴを食べて、
健康寿命を延ばしましょう。

ろ

老化防止は
一二の散歩

毎日歩いて健康寿命を
延ばしましょう。

よ

寄り添って
花の道行く
車いす

社協では、車いすを無料で
貸し出しています。

る

留守番を
たのめるご近所
仲が良い

おすわげや旅行のお土産など
普段からのご近所づきあいが大切です。

わ

和気あいあい
ふれあいネット
地域を元気に

社協では地域の支え合い活動の
応援をしています。

ら

ラジオ体操で
毎日元気な
からだづくり

フレイル（虚弱）予防に毎日適度な
運動に心がけましょう。

れ

連絡を
取り合いきずく
この地域

地域内でのコミュニケーションが
大切です。

を

手を取り合い
ずくりの会と
支え合い

たてしなずくりの会は地域づくりを
話し合う所です。皆さんのご参加を
お待ちしております。