

フシふれ大正

令和7年
3.1発行

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくり、地域での支えあい活動を応援します！

シルバー世代が活躍中！

♡有償支えあい活動ちょこ助で活動するNさん(70代)

この日はお掃除の依頼があり、依頼者のお宅で30分活動されました。

他にも児童の見守り隊や、百歳体操のサポーターなど、さまざまな活動をされています。

いつも笑顔が素敵なNさんに、その秘訣を聞いてきました。

ちょっとしたことを
お手伝いして
喜んでくれるのが嬉しい！

体を動かすことは元気のもと
自分の体が動くうちは続けたい！



毎日心がけていること

- ・ひとりごとを努めて言う
- ・朝起きて鏡を見て「おはよう」
- ・エレベーターに乗って「ありがとう」
- ・自分の手足をさすりながら、「今日もよろしくね」「1日ありがとう」

♡ボランティアなどに挑戦してみたい皆さんへ

Nさんは『何でも「千里の道も一歩から」、まずは踏み出してみることに！「自分にできるかな？」より「やってみよう！」が大事。知らないことがあっても当たり前、わからない時は人に聞けばいい』との思いで様々なことに挑戦されています。

新生活が始まる春、皆さんも新しいことを始めてみませんか？

活動者、募集中！

有償支え合い活動「ちょこ助」

ちょっとした困りごとをできる範囲で助け合うボランティア活動です

30分につき
300円
の謝礼



利用依頼



活動依頼



活動会員としてお助け！

【活動例】

- ・簡単な家の掃除
- ・電球の取り換え
- ・買い物代行 など

◆登録・問合せ：大正区ボランティア・市民活動センター(☎06-6555-7575)

ボランティアグループで活躍中の皆さん

♡喫茶ボランティア「おやじカフェ」で活動しているマスター

仕事とは違い、ここで出会った仲間たちと今までになかった経験ができて楽しい

美味しいコーヒーを提供することで「喜んでもらっている」と実感できる



今回お話を聞いたMさん(60代)とSさん(60代)は、定年退職後、「美味しいコーヒーの淹れ方講座」への参加をきっかけに活動を始めたそうです。

♡傾聴ボランティア「トライアングル」で活動している皆さん

待っていてくれる人がいるとわくわくするよ!

心が健康になって前向きになるの



「人のために」という思いが自身の生きがいになっていて素敵ですね!

おやじカフェ実施の際にも活動中。ひとりで来られた方の話し相手になり、楽し気な雰囲気でした。



のざき



さとう



やまもと

頭の体操でひといき...♪

下記の、生活のピクトグラム(図記号)はそれぞれ何を表しているか答えましょう。



()



()



()



()



()

引用:ひらめき!脳トレドリルライフ / (株)メディアソフト

社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会
(大正区ふれあい福祉センター内)

〒551-0013 大正区小林西1-14-3
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
開館日時: 平日 9:00~19:00
土曜 9:00~17:30 (日・祝休み) ホームページ ライン

友だち登録を!

