

【発行者】  
庄瀬地域生活センター  
新潟市南区庄瀬6489  
TEL/FAX 025-372-2901  
Mail/syouze.community  
@at.wakwak.com

No.  
84

# もくば通信

地域のお役立ち情報  
人と人がつながるヒント



## 「庄瀬Baseもくば」11月の予定（時間は10:00～12:00）

### 11月10日(月) おしゃべり&ハンドメイド「やくると雪だるま」

※庄瀬小学校2年生が遊びにきます

「庄瀬Baseもくば」は年齢、性別関係なくどなたでも寄れる地域の茶の間です。

時間内出入り自由。お好きなスタイルでおくつろぎください。

初めての方もお気軽にお寄り下さい。 ※申込み不要 ※参加費無料



※イメージ

## 住民主体の訪問型サービス なじらね庄瀬

令和5年8月にスタートした住民による生活支援サービスですが、作年度の実績は1年で約120回でした。今年度は9月までの6ヶ月で既に65回を超える依頼をいただいています。半数が病院への送迎と付き添いです。現在は南区内の病院を対象としていますが、庄瀬地域は加茂や田上を生活圏としている自治会も多く、通院に関してのみ近隣地域（片道10km以内）も支援対象とすることを検討しています。

今後も利用者は増加すると考えられ、なるべく多くのニーズに応えられるよう、ボランティアスタッフを募集しております。月に1回程度でもOKです。可能な方はぜひご登録をお願いいたします。

### …募集要項…

生活支援サービス提供ボランティア（有償）

【支援内容】	ゴミ出し、玄関先の除雪、草刈り、自家用車での移動支援、買い物代行
【作業時間】	1回につき60分程度
【保険加入】	ボランティア保険 移動支援専用自動車保険 (自己負担はありません)
【作業報酬】	1時間500円 (健康福祉部会)



## まちのわだい

### 庄瀬の宝から自分の生き方を見つけよう！

庄瀬小学校6年生総合学習

6年生の総合学習では地域で活躍する人を講師として招き「生き方を紹介～あなたの仕事＆生き方をきかせてください～」というテーマでお話を聞かせていただきました。仕事の内容や色々な思いを聞き、これから自分がどんな生き方をしたいか今何ができるか考え、まとめました。10月30日には南区教育支援センターの間嶋所長と地域総務課の池田氏が見学に来られ、スライドを活用して一人ずつ発表しました。間嶋所長は「自分以外は先生」と考え目標とするモデルを3人以上持つと良い、身近な人から色々な話が聞けたのはとても良かったとおっしゃっていました。



ハワイアンミュージックに癒されながらエクササイズ  
**フィットネス・フラ**

日 時：11月29日(日) 15:00～16:30

会 場：庄瀬地域生活センター 1階和室or集会室

参加費：1000円（パウスカートレンタル込）

講 師：shino

jwiフィットネスフラインストラクター、  
健康運動指導士、健康運動実践指導者

定 員：10名（女性限定）

お申込み：庄瀬地域生活センター

初心者、体験大歓迎です！  
お気軽にご参加ください。



### 3B体操 やってま～す！

11月17日(月)10:00～11:00

会場：庄瀬地域生活センター 1階和室

講師：(公社)日本3B体操協会

新潟南支部 公認指導者 佐々木久美子さん

定員：10名（どなたでも参加できます。）

※動きやすい服装でお越し下さい。（内履き不要）

お申込み：庄瀬地域生活センター



## 令和7年度健康寿命延伸に向けた取り組み はかろう体重！あるこう南区！大作戦

「30日間体重や歩数をはかって健康づくりをはじめよう」という取り組みです。今始めればまだ間に合います！記録は体重または歩数のどちらかでOK。自分の状態を知ること、意識をすることが健康寿命延伸の第一歩！降雪の季節、家に籠る時間が増える前に体を動かす習慣をつけませんか？

記録用のカードは生活センターにあります。

### 【提出期限】

令和7年12月26日

※庄瀬地域生活センターに提出した方には粗品をプレゼント！

