

「せらっプラチナボランティア手帳」へのスタンプ押印対象団体を紹介しています。
 (掲載可能団体のみ) 活動を希望される場合は、各団体へ直接問い合わせいただき、
 ボランティア実施日等をご相談ください。

対象活動	活動内容	押印
介護施設等	レクリエーション補助、話し相手、見守り、食事準備、お茶だし、趣味や特技の披露、掃除、洗濯等を介護施設等で活動している人。	1時間につき1スタンプ 1日の上限は2スタンプ
・せらっサロン ・百歳体操	せらっサロンや百歳体操内での行事活動、レクリエーション、会場準備、見守り、料理の手伝い、お茶だし等参加者と一緒に楽しく世話人活動をしている人	1時間につき1スタンプ 1日の上限は2スタンプ
地域の 見守り活動	登下校の見守り活動を基本としながら地域の中での見守りや高齢者等に対するあいさつ・声かけを実施している人	30分以上1スタンプ (朝・夕実施しても 1スタンプ)
・健康づくり応援団 ・ウォーキングリーダー	健康づくり応援団やウォーキングリーダーとして、健康づくりの普及啓発活動・介護予防普及啓発活動をしている人。	1会場につき1スタンプ
推進員 食生活改善	料理教室や講習会などを実施して、地域で食育、栄養改善活動をしている人。	調理実習あり 2スタンプ 講話のみ 1スタンプ
カフェ 認知症	認知症カフェで、認知症の人の見守りや活動補助をしている人。	1時間につき1スタンプ 1日の上限は2スタンプ

活動実績	付与する評価ポイント	ポイント交付金
1回から9回まで	0ポイント	—
10回から19回まで	10ポイント	1,000円
20回から29回まで	20ポイント	2,000円
30回から39回まで	30ポイント	3,000円
40回から49回まで	40ポイント	4,000円
50回以上	50ポイント(上限)	5,000円

対象団体一覧

【介護施設】

廿日市東部（廿日市・可愛・平良・原）

サービスご利用者との交流を 持ちませんか

日時：月～金 13:00頃～
15:00頃
場所：デイサービスセンター
あゆみ佐方
住所：佐方二丁目11-18
内容：お話し相手・見守り・レクリエーション補助・園芸
電話：0829-30-3080
担当：佐藤

脳トレ・アクティビティの補助

日時：9:30～16:30の間
場所：デイサービス季楽 佐方
住所：佐方574
内容：脳トレやアクティビティ時の
お手伝い、利用者様へのお茶出し、
話し相手をお願いします
電話：082-942-5202
担当：宮川

デイサービスで 楽しくボランティア

日時：10:00～16:00
（都合の良い時間）
場所：エコール・デイ廿日市
住所：城内二丁目7-2
内容：ご利用者との話し相手・行事の
手伝い・レクリエーション・縫い
物・筆ペンの講師・音楽活動・特
技の披露（講話）
電話：0829-34-1252
担当：三好 悠己（管理者）



脳トレ・アクティビティの補助

日時：月～土のいずれか
9:30～16:30の間
場所：デイサービス季楽
リハ廿日市
住所：可愛11-29
内容：脳トレやアクティビティ時のお手
伝い、利用者様へのお茶出し、お
話し相手をお願いします
電話：082-942-5202
担当：宮川

会議室、応接室、事務室等 ボランティアさん募集

日時：週2日（1日2時間 午後）
場所：ほのぼの苑廿日市東
住所：桜尾本町3-21
内容：掃除、モップ掛け、ゴミ集め、
水拭きなど
条件等：健康な方
備考：週2回 間2日おく
電話：0829-34-3800
担当：江津・松田

デイサービスでの レクリエーション補助

日時：月～土（都合の良い日）
13:00～（1～2時間程度）
場所：デイサービスセンター
廿日市駅前ひまわり
住所：平良山手11-47
みやうち廿日市駅前ビル1階
内容：レクリエーションの補助や
お話し相手、お茶出しをお願い
します
電話：0829-20-5107
担当：岩本



ボランティアさん募集

日時：お気軽にご相談ください
場所：特別養護老人ホーム
まごころ半明原
住所：原481-1
内容：お話し相手、レクリエーション
のお手伝いなど
電話：0829-37-0001
担当：福原

お話し相手・行事の手伝い・ レクリエーションの補助

日時：週1～5日 10:30～
15:00
場所：廿日市市ケアセンターそよ風
住所：上平良1355-19
内容：お話し相手やイベントお手伝い
手作業ができる方、園芸、囲碁、
トランプ等ができる方歓迎です
電話：0829-38-7000
担当：ディサービス 池田

ディサービスでのお話し相手 手芸・制作等

日時：月～土 12:30～14:00
場所：サンライフ廿日市中央
ディサービス
住所：下平良一丁目3-36
有信廿日市ビル4階
内容：手芸、製作、オセロ、花札、
お話し相手など
電話：0829-34-3235
FAX: 0829-34-3236
担当：原川 又は、中村

ボランティアさん募集

日時：お気軽にご相談ください
場所：ケアハウスまごころ半明原
住所：原481-1
内容：お話し相手、レクリエーション
のお手伝いなど
電話：0829-39-1113
担当：福原

話し相手や趣味など、 できる範囲でおねがいします

日時：日曜と祝日を除いた都合のよい日
場所：特別養護老人ホーム清鈴園
老人ディサービス清鈴園
住所：原362-2
内容：身体介護以外の手伝い、趣味と
特技の講師・趣味と特技の公演
条件等：送迎については、相談のうえ
実施
電話：0829-38-0011
担当：事務長 飛田 和司

食後の片付け・お話相手 レクリエーション補助等

日時：10:00～17:00
場所：ふれあいライフ原
（特別養護老人ホーム原・
老人保健施設原）
住所：原926-1
内容：レクリエーション補助・お話相手
をお願いします。
電話：0829-38-3333
担当：濱田・乗原

敷地内植栽管理ボランティア

日時：月・火・木・金・土
8:30～17:00
のうち1時間～2時間程度
場所：グループホーム宮内温泉
ひまわり
住所：宮内字佐原田4215-1
内容：敷地内の花壇・植栽の管理
電話：0829-38-3111
（介護老人保健施設ひまわり）

敷地内植栽管理ボランティア

日時：月・火・木・金・土
8:30～17:00
のうち1時間～2時間程度
場所：グループホームひまわり
住所：宮内字佐原田4207-4
内容：敷地内の花壇・植栽の管理
電話：0829-38-3111
（介護老人保健施設ひまわり）
担当：事務部 青山

敷地内植栽管理ボランティア

日時：月・火・木・金・土
8:30～17:00
のうち1時間～2時間程度
場所：介護老人保健施設ひまわり
住所：宮内字佐原田4211-4
内容：敷地内の花壇・植栽の管理
電話：0829-38-3111
担当：事務部 青山



お昼休みに遊びに来てください

日時：13:00～14:00
場所：デイサービスセンターひまわり
住所：宮内4190番地1
内容：お昼休みに会話しながらお相手
をお願いします
条件等：将棋、パズル、トランプなどが
できる方
電話：0829-38-2112
担当：久貞



デイサービスでの脳トレ・ アクティビティの補助

日時：月・火・水・木・金・土
いずれか9:30～16:30
の間
場所：デイサービス季楽 串戸
住所：串戸四丁目4-6
内容：脳トレやアクティビティ時の
お手伝い、利用者様へのお茶出
し、話し相手をお願いします
電話：082-942-5202 担当：宮川

デイサービスでの活動補助

日時：月～土 ①10:30～
11:30
②14:30～
15:30
場所：デイサービスゆうゆうあまの
住所：串戸五丁目3-45 LaLa3階
内容：五目並べ、将棋、編み物、手芸、
書道、茶道、演奏会などの催し物
条件等：利用者様の趣味活動を支援して
下さる方
電話：0829-31-5588
担当：佐々木

ご利用者様にお茶を入れて くださる方を募集しています

日時：月曜日から金曜日
9:30～11:30
場所：デイサービスセンター光の園
住所：地御前299番地3
内容：お茶出しの他にお話相手、食器
洗い
電話：0829-39-1841
担当：深堀 正士（生活相談員）
緒形 元子（介護職員）



ディサービススタッフの お手伝いをお願いします

日時：月曜日～土曜日

8：30～17：30の間で
1～2時間

条件：高齢者ケアに興味のある方

場所：リハビリテーションサービス風樹

住所：地御前一丁目9-23 1F

内容：お茶出し・片付け・お話相手・洗濯
など

電話：0829-30-8532

担当：美農 真里



ようこそボランティアさん

日時：ボランティア様のご都合で構いません

場所：ケアハウス インマヌエルホーム

住所：地御前299番地3

内容：ご入居様との交流支援、施設内環境整備支援、施設外環境整備支援、外出行事支援、趣味活動指導、趣味活動公演

電話：0829-39-1141

担当：社会福祉法人 光の園 高齢者部門

庭のお手入れのボランティア

日時：月～土 9：00～17：00

（都合のよい日時に）

場所：介護老人保健施設シエスタ

住所：阿品四丁目51-1

内容：施設内の庭の手入れ。草抜き、剪定等。

電話：0829-36-2080

担当：鎌倉（かまくら）



趣味や特技を特長で

活かしませんか

日時：月～金 10：00～16：00
の間で都合の良い時間

場所：特別養護老人ホーム阿品清鈴

（総称：廿日市高齢者ケアセンター）

住所：阿品四丁目51-32

内容：趣味、特技を活かした活動。車椅子
の手入れ、話し相手他

電話：0829-36-2552

担当：木村・小野

いっしょに趣味活動を

楽しみませんか？

日時：10：00～16：00
の間でご都合の良い時間

場所：ケアハウスささえ

（総称：廿日市高齢者ケアセンター）

住所：阿品四丁目51-32

内容：陶芸、手芸、卓球などを入居者と
共に楽しむ活動

電話：0829-36-2552

担当：木村・小野

ディサービスでボランティアを

してみませんか？

日時：火～土曜 9：30～12：00
の間で都合の良い時間

場所：ディサービスセンター

第2清鈴園

（総称：廿日市市高齢者ケアセンター）

住所：阿品四丁目51-32

内容：お話し相手、お茶出し、囲碁、
将棋 他

電話：0829-36-2552

担当：木村・小野

ピアノの時間を一緒に過ごして

くださる方 ドリル・書き写し・ 塗り絵のお手伝い

日時：ピアノ：火曜日 13：30～15：00
ドリル等：水曜日 14：00～
15：30

場所：グットタイムホーム宮島

（旧施設名：ヴィラみずほ）

住所：阿品四丁目51-26

内容：ピアノ：歌本のページめくりと
見守り ドリル等：計算
や書き写しの見守り

電話：0829-36-1660

担当：中植 雅江

老人ホームでボランティアを

してみませんか？

日時：月～金（都合のよい日時に）
9：00～17：00

場所：特別養護老人ホーム四季が丘
せせらぎ園

住所：四季が丘八丁目1番地3

内容：シーツ交換、食器洗い、下膳、掃
除、洗濯、車椅子メンテナンス、
将棋の相手

電話：0829-39-9380

担当：栗栖

備品洗浄・

レクリエーション補助など

日時：月～金
13：30～15：30

場所：ディサービスきむら

みんなの家

住所：阿品台四丁目17-36

内容：フットバスなどの洗浄
レクリエーション補助

備考：都合の良い日だけでも大丈夫
です

電話：0829-37-0070

担当：豊原



グループホームでのお話相手など あなたも元気になりますよ

日時：10:00～16:00

場所：グループホーム

ゆうわせせらぎ園

住所：友田280

内容：お話し相手、レクリエーション・行事手伝い、昼食（お好み焼きやフレンチトーストなど）を一緒に焼いて食べる♡

備考：月に1日でもOK！

電話：0829-74-4700

担当：山崎



広島ひかり園で ボランティアをしてみませんか

場所：広島ひかり園

（まごころ・やすらぎ）

住所：永原5-1

内容：趣味、特技の公演、講師、縫製、外出時の付添い（車椅子補助等）

電話：0829-74-0057

担当：宇田川



でボランティアを してみませんか？

日時：相談のうえ、決定します

場所：特別養護老人ホームさいき

せせらぎ園

住所：津田854番

内容：車いすの整備、行事の補助（レクリエーション、散髪誘導、見守り、本の読み聞かせ、お話し相手等）その他ご希望や得意な事があればお聞かせください

条件等：高齢者施設に興味のある方、大歓迎です

備考：都合の良い日のみでも歓迎です

電話：0829-72-2700

担当：生活相談員 飛田・堀内・松本

趣味・特技の講師を してみませんか

日時：月曜日～日曜日の間で都合の良い時間（1時間程度）

場所：ケアハウスさいきせせらぎ園

住所：津田854番地

内容：手芸、体操、お菓子作り等をご利用者に教えてくださる方

電話：0829-72-2700

担当：ケアハウス担当 伊藤

もっと楽しい デイサービスに！

日時：月曜日～土曜日の間

10:30～11:30

14:00～15:00

場所：デイサービスセンターさいき
せせらぎ園

住所：津田854番地

内容：午前中は入浴されない利用者様の話し相手などをお願いします。午後はレクリエーションの補助などをお願いします

電話：0829-72-2700

担当：在宅課 岩崎 宏子

ゆったりデイサービスで 利用者さんを笑顔に！

日時：月～金

10:00～12:00

14:00～15:00

場所：デイサービスセンター
よしわけせせらぎ園

住所：吉和1771-1

内容：吉和の利用者の方の話し相手やレクリエーションの補助

電話：0829-72-2700

担当：在宅課 岩崎 宏子

麻雀・囲碁〈お相手募集〉

日時：月曜日・水曜日（祝日は除く）

13:00～15:00

場所：玖島デイサービスもみじ

住所：玖島4851番地1

内容：麻雀、囲碁のお相手

条件等：麻雀、囲碁のどちらかが出来る人

電話：0829-74-2550

担当：山本 高広

お話し相手 あなたも元気になれます

日時：10:00～11:30

場所：ディサービスセンターゆうわ
せせらぎ園

住所：友田280番地

内容：お話し相手、レクリエーション
手伝い

備考：月に1日でもOK

電話：0829-74-4700



読み聞かせやゲームの お相手はいかかでしょう

日時：10:30~11:30
14:00~14:40
場所：デイサービスセンターかたらい
住所：宮島口東三丁目10-25
内容：レクリエーションの補助
電話：0829-30-8651
担当：金高

編み物・畑作り・草抜き・園芸 お相手など

日時：月～金 10:00~17:00
場所：介護付有料老人ホーム
望海の里
住所：宮島口東二丁目13-15
内容：編み物、畑、園芸等教えて下さる方。お茶を飲みながら入居者のお話し相手をしてくださる方・草抜き、木の剪定をして下さる方
電話：0829-56-4580
担当：栢山（はしやま）



入浴時の見守り・お話し相手

日時：月・金 13:30~15:00
その他相談
場所：グループホームあおば
住所：福面二丁目8-6
内容：入浴時にリビングにいらっしゃる利用者の見守り、お話し相手・レクや楽器の演奏
☆リビングが広くないため、レクは、小規模のものをお願いします。
電話：0829-56-5775
担当：藤本・塚本



お話しボランティアなど 募集しています

日時：月～金 10:00~12:00
場所：大野福祉センター
ふれあいデイサービス事業所内
住所：大野4124番地
内容：お話し相手・お茶出し・オセロの対戦相手など
電話：0829-56-3225
担当：安田・岡野

演芸・演奏をしてくださる方 募集しています

日時：月～土 13:30~14:30
場所：デイサービスセンター洗心園
住所：宮浜温泉一丁目5-11
内容：得意な芸を披露してください
条件等：車等で現地まで来られる方
電話：0829-55-2020
担当：木村・中畑

ご利用者様と一緒に楽しい 時間を過ごしてみませんか

日時：10:00~16:00
（2時間程度）
場所：デイサービスセンターみどり
住所：宮島町960-2
内容：お話し相手、見守り、レクリエーションの補助
条件等：笑顔を絶やさない方
電話：0829-44-0250
担当：丸本

ご利用者様のゲームのお相手 レクリエーション提供

日時：10:30~11:30
14:00~14:40
場所：デイサービスセンター
早時かたらい
住所：大野早時378-22
内容：レクリエーションの補助など
電話：0829-56-5641
担当：林

お話し相手・見守りなどを お願いします

日時：火・木 14:00~16:00
場所：特別養護老人ホーム洗心園
住所：宮浜温泉一丁目2-18
内容：お話し相手・レクリエーションの補助
電話：0829-55-0112
担当：賀戸 淳平



レクリエーション ボランティア募集

日時：13:30~（1~2時間程度）
場所：老人保健施設べにまんさくの里
住所：大野1320番地
内容：利用者様と一緒にレク（囲碁・将棋・麻雀）や脳トレ、外出支援に参加して頂きます
電話：0829-50-0031
担当：広崎

レクリエーション

日時：月～金 14:00~16:00
場所：グループホーム大野
住所：大野67-1
内容：配茶・体操・歌
明るいうち、お待ちしております。
電話：0829-56-3333
担当：中川 由美子

季節ごとの行事やお祭りを 一緒に

日時：電話で問い合わせください
場所：地域密着型介護老人福祉施設
みやしろ
住所：宮島町960-2
内容：行事、レクリエーション補助
電話：0829-44-1165
担当：砂原 聡

うらー丁目サロンです

日時：第2火曜日
10:30~12:00
住所：廿日市1丁目1-13
場所：**お茶べりサロンうらー丁目**
（廿日市一丁目集会所）
内容：高齢者とのおしゃべり
電話：0829-32-3824
担当：進藤



いきいき百歳体操でボランティア

日時 毎週 木曜日 13:30~
場所：**廿日市地区まちづくり協議会**
福祉事業部百歳体操廿日市
（廿日市中央市民センター）
住所：廿日市市天神11-29
内容：会場運営（受付・設営・補助）
電話：070-4559-5915
担当：田中

趣味・特技をご披露

してください

日時： 第4火曜日 13:30~
15:00
場所：**サロンえがお**
（佐方三丁目集会所）
住所：佐方三丁目3-6
内容：懐かしい歌の演奏や合唱の指導
手芸等の作品作りの指導
電話：0829-32-8028
担当：中尾

お手伝いにこだわらず、一緒に 百歳体操を楽しみましょう。

日時：毎週火曜日
13:00~15:00
会場：**陽だまりの会**（上平良集会所）
住所：上平良1032番地1
内容：簡単な会場準備と片付け
条件：なし
問合せ先：代表：川本 陽子
電話：0829-38-0709
090-6432-1266



サロンで楽しく

ボランティアしませんか

日時：毎週火曜日・木曜日
11:00~15:00
のうち都合の良い時間
場所：**にこにこ元気サロン廿日市**
住所：廿日市市下平良451-6
内容：お茶出し、話し相手、プログ
ラムのお手伝い
電話：080-5234-3814
担当：谷本

縁側サロン

週1回、人と人をつなぐ場所

日時：第2・4週月曜日
場所：**縁側サロン**
住所：佐方二丁目5-10
内容：食事作りの手伝い、話し相手、
見守り、お茶だし
備考：第1火曜日/食事会、オムニ
主催の頭と身体の体操他
電話：0829-32-3665
担当：生川 加代子

楽しい会場づくりに

務めています。

一緒にお手伝いしませんか？

日時：毎週木曜日 13:00~
15:00
場所：**ささえ愛ネットー景苑**
（国実集会所）
住所：原1376番地
内容：会場準備等（椅子の配置・収納）
感染症対策（アルコール準備・
椅子の消毒）お茶の準備
問合せ先：代表：梶山 浩
電話：0829-38-1805

楽しことが好きな人

この指とまれ！

日時：毎週月曜日
10:00~12:00
午後の部①13:00~13:45
②14:00~14:45
場所：**サンサンひろば**
（平良市民センター交流スペース）
住所：平良二丁目7-6
内容：話し相手、お茶だし・特技を使っ
てボランティア
電話：0829-32-3715
担当：山脇



**愛あいひろばで百歳体操を
楽しみましょう**

日時：毎週金曜日 13:30～
15:00

場所：愛あいひろば
（山崎本社 みんなのあいプラザ）

住所：新宮一丁目13-1

内容：会場準備・片付け・参加者の方
と一緒に百歳体操を行う

備考：参加費 100円/回

どなたでもご参加いただけます

問合せ：080-1917-8801（川崎）

**高齢者のつといです
お子様連れの方のお手伝いも
お待ちしております**

日時：毎週水曜日
10:00～14:00まで

場所：むつみ会（河本1区集会所）

住所：宮内358-5

内容：レクリエーションの手伝い、
話し相手、見守り

電話：代表 岡部 実枝
090-8716-2810

担当：木村 道子 090-7976-1639



MEMO

♪1. 2. 3



サロン・スイトピーで 楽しくわきあいあい！

日時：毎週水曜日

13:00～

場所：サロン・スイトピー

（明石集会所）

住所：宮内2856番地

内容：百歳体操会場準備

「脳トレ」時の声かけ

月1回の茶話会お手伝い

問合せ先：藤川

電話：090-4697-3294

とにかく、「楽しく」！いきましょう

みんなで仲良く・楽しく・ 未永く！

日時：毎週木曜日

13:30～15:30

会場：六本松寿会

（六本松二丁目集会所）

住所：六本松2丁目20番1号

内容：会場準備等・体操をしながら、

みなさんへのお声掛け

条件：会費 100円／1ヶ月

問合せ先：代表：木下 宏

電話：0829-39-3257

一緒に楽しくボランティア しませんか。

日時：毎週木曜日

9:30～11:00

場所：らく楽健康体操

（串戸市民センター）

住所：串戸2丁目13番13号

内容：会場準備など

条件：なし

問合せ先：代表：井深 眞佐子

電話：0829-31-0125

健康体操の会

日時：毎週月曜日

9:30～10:30

会場：北山2区集会所

住所：宮内1260番地8

無理をしないでコツコツ体操

日時：毎週月曜日 ① 9:30～

10:30

② 10:30～

11:30

当面2回開催

会場：元気じゃけん四季が丘

（四季が丘市民センター）

住所：四季が丘5丁目13番地3

内容：机、椅子配置等の会場準備・片

付け・お茶の準備・清掃・受付・

パソコン、プロジェクター設営

条件：ボランティアに興味のある方

問合せ先：代表：宇高 正

電話：0829-38-5274

080-5625-5097



笑顔に会える元気の気

日時：第2・3・4月曜日

第4金曜日

※月により第4月曜日と第4

金曜日が変わる場合がある

10:00～12:00

場所：金剛寺サロン（金剛寺集会所）

住所：地御前2丁目7-19

内容：お茶出し、レクリエーションの
お手伝い

備考：駐車場はありません

問合せ先：菱井

電話：0829-36-0726

090-5703-5772

にこにこ楽しく・町を元気に

日時：毎週金曜日 10:00～

11:30

場所：にこにこサロン

（多世代サポートセンター3F

学研ホール）

住所：地御前一丁目3-28

（車ででの来場はご遠慮ください）

募集人数：2～3名

内容：会場準備・参加者と一緒に体操

電話：0829-36-0726

090-5703-5772

担当：菱井

一緒に楽しく お手伝いしてみませんか？

日時：毎週金曜日 10:00～
11:00

場所：**藤和阿品ハイタウン集会所**

住所：阿品一丁目7-20

内容：百歳体操会場準備・後片付け・
受付等

電話：090-2800-6760

担当：岡本

（事前にお問い合わせください）

※駐車場はありません。

サロンに遊びに 来てください

日時：毎月第3金曜日 9:00～

場所：**阿品2丁目元気サロン**

（阿品市民センター）

住所：阿品二丁目23-8

内容：レクリエーション補助、
食事準備

電話：0829-36-3191

担当：船倉

サロンに遊びに来ませんか

日時：毎週月曜日

10:15～11:15

場所：**にここ会**

（阿品台北見晴らし集会所）

住所：阿品台北6-1

募集：1～2名

内容：レクリエーションの手伝い
お話相手

条件等：会費 200円/回

電話：0829-39-6945

担当：得能 陽治

いつもにここ 健康寿命でいざましよう

日時：毎週月・金曜日

10:15～11:15

場所：**健康体操クラブ さんさん会**

（阿品台三丁目集会所）

住所：阿品台3丁目9番1号

内容：参加者全員に「さんさん会」
を盛り上げていただきたいと思います。

電話：090-5706-1666

担当：関口 禮伸

筋力アップを実感！ 楽しく体操・お手伝い

日時：毎週月曜日

10:00～11:00

場所：**山寿会**（阿品台山の手集会所）

住所：阿品台山の手1-18

内容：参加者の方から「筋力がついた」
とのご報告が！そんな百歳体操
のお手伝いをお願いします。

電話：080-3874-0747

担当：森川 宏一



楽しみは、自ら揃もう みんなで百歳体操

日時：毎週月曜日 10:00～

場所：阿品台四丁目 **桜友会**

（阿品台四丁目集会所）

住所：阿品台五丁目1-83

内容：体力測定補助・会場準備・
片付け・体操時の声かけ

（笑顔をわけてくださいね）

※会費は無料・別途要保険料

電話：090-1013-5638

担当：鷺見

ボランティア活動で 今日もイキイキ・リフレッシュ

日時：毎週火曜日・木曜日

9:00～15:00

※時間制限はしない

場所：**サロン夢あじな**

（阿品台市民センター）

住所：阿品台四丁目1-41

内容：食事の準備、配膳、食器洗い、
レクリエーションの補助

電話：090-5706-1666

担当：事務局 関口 禮伸

お手伝い& ご自分も健康になれます

日時：毎週月・金曜日

13:30～14:00

場所：**阿品台一丁目・光の園百歳体操**

（光の園講堂）

住所：地御前1895番地

内容：平均26人で百歳体操を実施。

最高年齢は87歳。4名のボラ

ンティアが準備作業や受付を

担当しています。

電話：090-9504-1674

担当：河野 高峰

サロンの行事活動をご一緒に！

日時：毎月第1・3土曜日
～11：30

場所：河津原サロン（河津原集会所）

住所：河津原749-2

内容：百歳体操の会場の準備

備考：時々、食事会をしますので料理のお手伝いをしてくださるとうれい
いです。

電話：0829-74-1049

担当：サロン代表 竹内 英子



サロンで楽しくボランティア

時間

10：00～13：00

11：00～12：00

場所：林サロンみのり（林集会所）

住所：廿日市市津田4734-5

内容：百歳体操会場準備・レクリエーションのお手伝い。
食事会開催時の調理のお手伝い。

電話：0829-72-0128

担当：サロン代表 吉田 久美子

担当：小山 眞保子

0829-72-0553

百歳体操で健康づくり

日時：毎週火曜日

10：00～11：00

会場：永原上百歳体操

（永原上集会所）

住所：永原341番地

内容：会場準備

食事会の準備等

条件：なし

問合せ先：代表：沖野 信三

電話：0829-74-0721

みんなのサロン

日時：毎週水曜日

13：00～14：00

会場：みんなのサロン

（青葉台集会所）

住所：福面三丁目7番7号

大野1区在住の方が対象です

内容：百歳体操会場お手伝い

のんびり・ゆったり一緒に 筋力アップを目指しましょう

日時：毎週月曜日

11：00～12：00

会場：上ヶ原・横ヶ峠集会所

住所：津田253-1

内容：百歳体操会場準備

会場の掃除など

問合せ先：原田

電話：090-7770-3712

トークサロン

日時：毎週金曜日

13：30～15：00

会場：トークサロン

（柿の浦集会所）

住所：宮島口東二丁目12番21号

内容：百歳体操会場お手伝い

楽しみながら健康づくりの お世話をしましょう

日時：毎週火曜日 13：00～14：30

会場：いきいき百歳体操・火曜サロン

（早時集会所）

住所：大野3262番地2

内容：百歳体操・火曜サロンの会場
準備とお世話

条件：三区区内を2カ所（三区集会所・
早時集会所）に分け、同時開催
しています。お近くの集会所で
の活動をお願いします。火曜サ
ロンは、全員が集まり、三区集
会所で開催しています。

問合せ先：代表：山崎 義昭

電話：0829-56-2880

みんなで元気を上げよう

①10：00～

②13：30～

会場：元気クラブ

（赤崎集会所）

住所：宮島口二丁目2460-1

内容：百歳体操会場お手伝い等

※会場は、JR宮島口駅のすぐ浦！

駐車可能です。

お手伝いいただける方であれば
在住地区は問いません。



楽しみながら健康づくりの お世話をしましょう

会場：いきいき百歳体操・火曜サロン

（三区集会所）

住所：大野582番地5

内容：百歳体操・火曜サロンの会場
準備とお世話

条件：三区区内を2カ所（三区集会所・
早時集会所）に分け、同時開催
しています。お近くの集会所で
の活動をお願いします。火曜サ
ロンは、全員が集まり、三区集
会所で開催しています。

問合せ先：代表：山崎 義昭

電話：0829-56-2880



無理なく続けよう

日時：毎週木曜日 9：00～11：30
（当面2部構成）
会場 **深江健康体操**
（2区集会所）
住所：深江三丁目5-10
内容：会場準備・片付け・感染症対策
映像機器設置
問合せ先：代表 清水 明
電話：0829-56-0914

お食事サロン『楽楽』

日時：毎週木曜 8：30～
13：30
（年末年始は中止）
場所：**大野第1区 福面集会所**
住所：廿日市市宮島口上二丁目
18番
内容：調理準備・食事作り・配膳・
片付けなど
条件等：スタッフとボランティアが
ある。スタッフはルーティ
ンがあり、有償ボランティ
ア。どちらも昼食付き。
電話：090-4109-6417
担当：大島



百歳体操でフレイルなんか 吹っ飛ばそう！

日時：毎週金曜日 9：45～
10：45
（第2・第3金曜日は、体操終了後に
茶話会）
場所：**大野第2区 対敵山集会所**
住所：廿日市市対敵山三丁目6番7号
内容：百歳体操会場準備・参加者
健康状態チェック・茶話会の
準備
条件等：無し
電話：0829-56-3139
担当：代表 金本 捷敏
備考：百歳体操は、登録不要の自由参
加。地区外在住の方もご参加く
ださい。

みんなで元気になりましょう

日時：毎週水曜日 10：00～11：30
会場：**ふれあい茶会**
（大野5区集会所）
住所：大野4521番地
内容：9：30 集合。百歳体操会場準備
（机、椅子の設置）・受付・感染
症対策（消毒、換気）音響設備
設営等
条件：どなたでも。事前にご連絡をお
願いします。
問合せ先：代表：三和 紘洋
電話：090-8998-3122
0829-54-0146

一緒に百歳体操でいつまでも 元気な体を！

日時：毎週金曜日 13：00～14：30
会場：**10区百歳体操**
（大野10区集会所）
住所：八坂一丁目12番9号
内容：百歳体操会場準備（音響・映像
装置の設置・椅子の設置）等
条件：大野10区在住の方
問合せ先：代表：上田 良雄
電話：0829-54-0001

元気で笑顔 百歳体操

日時：毎週水曜日 14：00～15：30
会場：**さくらサロン**
（大野西市民センター）
住所：丸石二丁目5番17号
内容：会場準備
条件：会費 400円/月
（100円/回）
問合せ先：代表：和田 弘子
電話：0829-55-3658

楽しく集って いざいさ健康

日時：毎週金曜日 10：00～11：30
会場：**百歳体操沖山**（沖塩屋集会所）
住所：沖塩屋四丁目2番1号
内容：百歳体操会場準備等
条件：なし
問合せ先：代表：横田 光男
電話：0829-54-0486

♪ 4. 5. 6



♪ 地域の見守り活動登録施設

廿日市	佐方	見守隊（佐方アイラブ自治会）
	廿日市	廿日市地区まちづくり協議会見守り活動隊（廿笑応援団）
	原	原地区子ども安全見守り隊
	四季が丘	四季っ子応援団
	宮園	宮園小学校
	阿品	阿品地区コミュニティをすすめる会
	阿品台	阿品台東小学校学区地域学校協働本部
	平良	山手ゆうなぎ会
大 野	大野１区	大野第１区万年青会
	大野２区	大野第２区
	大野４区	大野第４区
	大野７区	大野第７区
	大野７区	鯛山万年青会地区連合会
	大野１０区	大野第１０区



【地域の見守り】【健康づくり応援団】

♪ 健康づくり応援団

全１５回の講座を通して、健康運動指導士から運動（介護予防）の知識や技術を学びます。養成講座終了後は、健康づくり応援団として地域のサロンなどに出向き、養成講座で取得した体操や運動を実施・指導するのど市民の健康づくりのために活躍します。

※健康づくり応援団養成講座については、健康福祉総務課 健康づくりグループ（☎0829-20-1610）までお問い合わせください



♪ ウォーキングリーダー

市民センターや地域で開催される、交流ウォーキングやウォーキング大会が、安全で効果的に実施されるようサポートし、ウォーキングを推進するボランティアです。
ウォーキングリーダー養成講座終了後にリーダーとして市民の健康づくりのために活動します。

※ウォーキングリーダー養成講座については、健康福祉総務課 健康づくりグループ
(☎0829-20-1610) までお問い合わせください。



♪ 食生活改善推進員



食生活改善推進員は、地域で、食をとおした市民の健康づくり活動をするボランティアです。バランスの良い食生活や生活習慣病予防のための食習慣づくりを進めていきます。

※食生活改善推進員養成講座については、健康福祉総務課 健康づくりグループ
(☎0829-20-1610) までお問い合わせください。

♪ 認知症カフェのボランティア活動

認知症カフェでの、認知症の方とのおしゃべり、認知症の方の活動補助などのボランティア活動です。

※認知症カフェについては、地域包括ケア推進課（☎0829-30-9167）までお問い合わせください。



お茶とお菓子で何でも語り合う 「にっこりカフェ」の運営

日時：毎月第4火曜日

13:00～16:00

会場：にっこりカフェ 大野支所 3F

住所：大野一丁目1-1

内容：「認知症の人と家族の会大野地区」の世話人（認知症介護体験者）が、会場準備、茶菓の提供を行い、認知症介護や認知症予防、生活相談等に対応。地域包括支援センターおおのが応援。

条件等：認知症介護体験者、専門職

電話：0829-56-3139

担当者：代表 金本 捷敏

備考：カフェは自由参加。地区外、市外の方も大歓迎です。

認知症カフェでボランティア

日時：毎月第1日曜日

14:00～16:00

場所 n-cafe ひまわり

デイサービスセンターひまわり

住所：宮内4190-1

内容：お話相手、お茶出し、イベント準備

電話：0829-38-2112

担当：北村



認知症の人やその家族、 地域の人の集いの場

日時：毎月第3木曜日

14:00～16:00

場所 リフレッシュカフェ

友和の里 コミュニティハウス

（旧 江島歯科）

住所：遠田644-5

内容：リフレッシュカフェ開催時のお手伝い

電話：080-6337-9680

担当：吉本



ボランティア 10 か条

1. できることから始める

最初から気負わず、肩の力を抜いて、出来る事から始めてみましょう。

2. 無理をしないで続ける

継続することが大切です。無理のない計画を立てて活動しましょう。

3. 相手の立場に立って考える

相手が何を望んでいるのかを考えながら、時には確認しながら活動することが重要です。

4. 約束は必ず守る

相手はボランティアを頼りに、その日の予定を立てています。約束を守ることで信頼関係が成り立ちます。

5. けじめをつける

自分のできる範囲で活動し、私的な部分に踏み入らないようにしましょう

6. 周囲の理解を得る

家族や仕事を犠牲にすることなく、理解を得て活動することが大切です。

7. 活動の秘密を守る

プライバシーを守ることは、人権尊重の上からも当然のことです。

8. 宗教・支持の話は慎む

自分の信仰や政治的信条などを相手に勧めたりしてはいけません。

9. 金品のやり取りを目的としない

ボランティア活動の報酬は満足感や新しい人間関係などです。対価や見返りを求めるものではありません。

10. 活動を通して学ぶ

活動のなかで様々なことが得られると思います。活動の中での学びをぜひ次の活動につなげましょう。