

みんなのしあわせ 一緒に つ・く・ろ！

げろ福祉だより



ふだんのくらしをしあわせに♪

～あなたらしくいきいきした暮らしを応援します～



編集・発行  社会福祉法人 下呂市社会福祉協議会 (通称: 下呂市社協)

岐阜県下呂市萩原町萩原875番地2 TEL 0576-52-4884 FAX 0576-52-3423 <http://www.gero-city-syakyo.jp/>



暮らしと地域を豊かにする シニアクラブに加入しませんか??



eスポーツ体験会



モルック大会



介護予防・体操

シニアクラブでは自治会や地域単位、
時には、市内のクラブが集まって、そんな活動をしています!



グラウンドゴルフ大会



『昭和歌謡』を歌い楽しむ会



友愛訪問活動



シニアクラブはみんなと「仲間がいい!」「笑うがいい!」
動くリズムが1日を楽しくさせてくれます。高齢者が孤立せず多様な
世代と交流し、褒め合い・笑い合う刺激で生活にいい影響を与えて
くれる。そんな仲間と楽しい時間を過ごしませんか?
あなたの加入を待っています。



以前までは自分の周りに「当たり前」にあった地域内の『交流』。コロナ禍も経て、現在は以前
と比べ、地域で交流する機会が減少傾向にあります。そうした中、今もなお下呂市内で活発に交
流されているシニアクラブ!

今年度からは、下呂市社協が事務局を受託し、活動を支援させていただいています。

あなたのいきいき活動を全力応援!! いつまでも自分らしく暮らせる一環としてシニアクラブに加
入してみませんか?お試し参加や見学も大歓迎です。興味のある方はお気軽にお問合せください。

あなたらしい

“いきいきした暮らし”を全力応援!!

当会では、暮らしの中に楽しみや生きがい、やりがいを感じられるよう、皆さんのいきいきした暮らしのきっかけづくりを応援しています。今回は、2つの取り組みをご紹介します!

きっかけ
その1

ボランティアセミナー

～運転ボランティア編～

応援します!!
あなたの想いを誰かの力に

これまで「お話し相手編」「日常生活支援あい編」等、様々なテーマで開催してきたボランティアセミナーですが、今回は“運転”にスポットをあてて開催しました。



【運転で活躍されている活動者の想い】

- ・続けられるのは「楽しかったな」という幸福感。運転に対して全く心配がないわけではないですが、それ以上に自分自身が楽しい時間を過ごせていることに気づきます。
- ・関わりのなかった人とも繋がることができた。声をかけてもらえたり、顔が分かるようになって自分の世界も広がりました。



活動者のいきいきとした表情と言葉で語られる率直な思いに、自分にも!地域でも!と、聞き手の心が動かされました。誰かの外出の機会を増やし、楽しみや生きがいを運ぶ、運転ボランティアの活動は、活動者自身だけでなく、相手も地域も元気にする可能性を秘めています。参加者の方々の地域での活躍につながっていきそうです。



Action

あなたの『これならできる!』を地域で活かしてみませんか?

得意なこと、好きなこと、経験したことが、誰かの暮らしの支えに!そして自分のいきいきにも。ぜひ、ボランティアセンター(下呂市社協)に声をお届けください。

みんなできいき!!
知ってお得!もっと健康!

きっかけ
その2

みんなでラジオ体操講習会!

金山地域では、ご近所さんと集って定期的に活動している「ラジオ体操の会」が7団体あります。気軽に取り組みやすいラジオ体操の輪がもっと広がるようにと、体操のポイントを学びました。



【活動者の声】

- ・無理なくできる。毎日の楽しみができた。
- ・顔を合わせる機会が増えて、安心感があります。
- ・自分のため。みんなのため。仲間がいるから続けられます。



講習会後は、参加者が体操のポイントを地元を持ち帰り一緒に取り組まれている仲間へ伝えたり、活動者の声や様子を知れたことでラジオ体操の会が新たに生まれるきっかけにつながったりと、金山地域(人)にいきいき健幸が広がっていきます。



Action

ご近所さんと!集って!健幸づくり!取り組んでみませんか?

概ね3人以上で定期的にラジオ体操に取り組む皆さんを、CDとラジカセの無料貸出で応援しています!交流と健康づくりで自分と地域をいきいきに。最寄りの社協事務所にご連絡ください。

じわじわと
地域に広がっています!!

今!!
話題の

いきいき百歳体操

～人生100年時代! 仲間と始めてみませんか?～



いきいき百歳体操とは

いきいき百歳体操は、年齢を重ねても筋力を維持・向上させ、いつまでも元気で過ごすための体力づくりを目的とした体操です。

一人ではなかなか続かない運動も、地域のみんなで取り組むことで、人とのつながりが生まれ、楽しく継続しやすくなります。

閉じこもりや認知症の予防効果もあります。



運動時間は約30分
音楽に合わせて行う体操



生活動作に関連する
基本の12動作



椅子に座った体操で、
無理なく取り組みやすい

ボランティアさんが
体操を拡大! 作成中!
みんなで見ながら、
取り組みやすく♪



各地域の活動状況

下呂地域

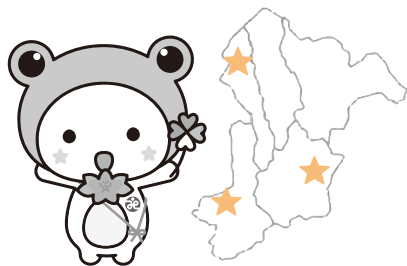
毎月第1・第3火曜日
13:30～14:30
下呂福祉会館 2階和室

馬瀬地域

毎月第2月曜日
13:00～14:00
馬瀬診療所

やろまい会(金山地域)

毎月第3水曜日
13:30～14:30
下原公民館 1階ホール
下原・金山地区に在住の方



一緒にやりませんか?
自分の地域の「百歳体操」で
いきいき元気に!
お気軽にご参加ください。

活動者の声

- ・日常生活の動作が楽になった気がする
- ・無理なくできる体操なので、続けやすい
- ・仲間と取り組めるので楽しくできる
- ・音楽を流すだけなので、自分達で続けられる
- ・知り合いが増えた。外出する機会にもなって心も体も軽くなった



応援します! みなさんの暮らしに“いきいき”百歳体操

「自分の地域でも始めてみたい。集いの場で取り入れていきたい。」その思い、ぜひ応援させてください!

【モデル・お試し開催!】

皆さんの挑戦に寄り添い、
安心して活動がスタートで
きるようサポートします!

【心強いアイテム!】

- ・体操冊子
- ・CD
- ・ラジカセ



【注目!! 学び直し講座の開催】

11月19日(水) 13:30～15:00
金山地域 下原公民館1階(振興事務所)
▶講師から百歳体操のポイントを
教えていただきます!

興味・関心のある方は、最寄りの社協事務所にお声かけください。

おなかも心もいっぱい！

～子ども達の笑顔が広がった夏休みに、感謝を込めて～



この夏実施した「夏休み子どもニコニコ食堂」は多くの皆様から、食材のご寄付やご協力をいただき開催することができました。
ありがとうございました。

食材のご寄付・ご協力者（順不同）



夏休みに開催する理由があります！

核家族化が進む中、夏休みのお昼は子どもだけで食事をする事が多くなりがちです。朝早く起きてお弁当を作られたり、仕事の合間に帰宅し食事の準備をされる保護者の方も多くいらっしゃいます。そこで、地域と取り組む子育て支援の一環として長い夏休み期間に↓

たまには友達と
食事を楽しんで
もらいたいな

保護者の方が少しでも時間や気持ちに
ゆとりを持ち、お子様と向き合う時間、家庭
での楽しい食事の時間が増えるといいな

普段は家庭での
時間も大切にし
てほしい



という思いから「子どもニコニコ食堂」は夏休みに限定して開催しています。

そのため、現在は子どもニコニコ食堂への寄付は受付けておりませんのでご了承ください。

開催します！ 福祉の映画上映会&講演会



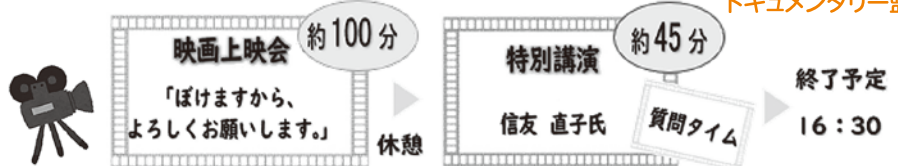
本人の想い。

家族ができること。専門職ができること。地域ができること。
それぞれの立場で感じてください。
誰もが安心して暮らすことができるまちづくりへ。

令和7年11月9日(日)
開演13:30 (開場13:00)
下呂交流会館アクティブ (泉ホール)



ひとり娘
ドキュメンタリー監督



※2階ホワイエにて、認知症に関する展示等があります。

※会場は混雑が予想されます。お早めのご来場とお車の乗り合わせをお願いいたします。



上映会&講演会は、皆さまから寄せられた支えあいの気持ち「赤い羽根共同募金」も財源に開催します。

下呂市障がい者就労支援センター 自主製品のご案内

ひだまりの家

2023年から作っている、「ひだまりカレンダー」
令和8年カレンダーでは、カラフルな生き物たちを
メインに、利用者様に絵を描いていただきました。
どれもにぎやかで、元気になれる絵ばかりです。

購入を希望される方は、ひだまりの家にお問い合わせください。

1冊500円です。

(裏面に団体企業名を入れることも可能です)

萩原町萩原1522

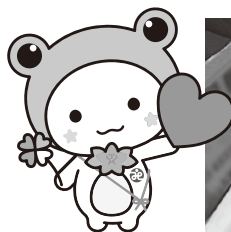
TEL : 0576-52-4678



ぎふちょう金山

下呂市社協マスコットキャラクター『結びん』の缶
バッジ作成を始めました！とってもかわいい「結びん缶
バッジ」身に付けたら良い事あるかも！？ぎふちょう金
山にて販売中。

オリジナルデザインや写真を缶バッジや
マグネットにしてみませんか？バッジのサ
イズは直径約3.7センチ、1つ100円。
注文お待ちしております。



金山町大船渡600-8 金山振興事務所3階

TEL : 0576-32-2817



下呂市社協が運営する障がい者就労支援センターでは、その他にも
オリジナルTシャツやタイダイ染め製品、ぞうきん、ぽかし、羊毛製品
など各種自主製品に取り組んでいます！

詳しくはこちらをご確認いただき、お気軽にお問合せください→



下呂市障がい者就労支援センターとは？

障がいのある方を対象として、就労に必要な知識や能力向上に向けた訓練を行う「就労継続支援B型事業所」です。一人ひとりに合わせた作業や活動を提供し、その人らしく生きていけるような支援を目指しています。

無料福祉総合相談 11月・12月カレンダー



一人で悩まないで！心配事のある人なら誰でも相談ができ、相談内容等について秘密は守ります。

月	日	会 場	相 談 員
---	---	-----	-------

■よろず相談 ※心配事や困りごとについて、身近な地域で活動されている各種相談委員が相談を受けます。

時間／13:00～16:00【予約制】 すまいるげろ 0576-23-0783

11月	4日(火)	馬瀬振興事務所	行政相談員 民生委員
12月	2日(火)	小坂健康ふれあいセンター	人権擁護委員
		萩原 星雲会館	人権擁護委員
		下呂福祉会館 3階	人権擁護委員
		金山振興事務所 4階	人権擁護委員
		馬瀬振興事務所	人権擁護委員 民生委員

■法律相談 ※岐阜県弁護士会の弁護士による無料の法律相談です。相談時間はお一人30分です。

時間／13:00～16:00【予約制】 すまいるげろ 0576-23-0783

11月	12日(水)	萩原 社会福祉協議会 相談室	岐阜県弁護士会弁護士
	26日(水)	下呂福祉会館 3階	
12月	10日(水)	小坂健康ふれあいセンター	
	24日(水)	下呂福祉会館 3階	

※よろず相談及び法律相談の予約状況は下呂市社協ホームページからご確認ください。右側二次元コードから直接アクセスできます。



■高齢者・障がい者・生活困窮者のための法律相談

※高齢者・障がい者・生活困窮者、及びこれらの方から依頼を受けた家族・福祉関係者が同席して、岐阜県弁護士会の弁護士に相談できます。予約時の確認で一定の資力基準を満たす方は無料、満たさない方は有料(5,500円)となります。

時間／13:00～16:00【予約制】(相談前日の12:00まで) すまいるげろ 0576-23-0783

11月	6日(木)	下呂福祉会館 3階	岐阜県弁護士会弁護士
12月	4日(木)	金山振興事務所 4階	

■公証役場相談 ※遺言・相続・後見・離婚・賃貸借・債務弁済等に関する相談を、公証人が無料でお受けします。

時間／13:00～16:00【予約制】 高山公証役場 0577-32-4148

11月	21日(金)	下呂福祉会館 3階	高山公証役場公証人
12月	19日(金)	萩原 星雲会館	

■こころの健康相談 ※精神科の主治医がいない方が対象です。

時間／15:00～16:00【予約制】 申込み・問合わせ先/岐阜県飛騨保健所 健康増進課 保健予防係 0577-33-1111

11月	27日(木)	下呂市民会館	精神科医師
12月	18日(木)	下呂総合庁舎(萩原町羽根)	

■岐阜県若者サポートステーション 下呂市出張相談

※若者本人(15～49歳まで)とその保護者を対象とした、若者の社会的・職業的自立についての相談窓口です。

時間／10:00～16:00 申込み・問合わせ先/岐阜県若者サポートステーション 0577-35-4772

11月	11日(火)	下呂福祉会館 3階	岐阜県若者サポートステーション
	25日(火)	萩原 星雲会館	
12月	9日(火)	下呂福祉会館 3階	
	23日(火)	萩原 星雲会館	

※各種相談の開催については中止、延期、電話相談への変更等になる場合がございます。ご了承ください。

相談先に迷う場合や、その他福祉に関してのご相談など、お気軽にお問合せください。

生活サポート相談センターすまいる げろ

相談 無料 秘密 厳守

まずはお電話でご相談下さい。

ゼロなやみ

TEL0576-23-0783

寄せられた あたたかい善意 【令和7年7月21日～令和7年9月20日までの受付分】

金一封

物品等寄付

●介護用品、物品ほか



以上の方々から善意のご寄付をいただきました。福祉のまちづくりのために有効に使わせていただきます。

赤い羽根共同募金 「手作り募金箱コンテスト」作品紹介

下呂市長賞



困っている人を救おう。みんなが募金をしてくれたらいいなという思いで作りました。

下呂市議会議長賞



高齢者や困っている人の為に想いを込めました。

下呂市教育長賞



2階建ての家をイメージ。きれいな色できれいな家を作るぞと思いながら作りました。

下呂市連合自治会長賞



細い木でお金を落とせるように面白くしました。イメージは賽銭箱です。

下呂市民生委員児童委員協議会長賞



募金する人も、される人も、嬉しくなるように花をつけました。

下呂市商工会連絡協議会長賞



はねリンがかわいいから作りました。

岐阜県共同募金会 下呂市支会長賞



貝がらをいっぱい貼って、募金した人が元気になるような気持ちで作りました。

下呂市社会福祉協議会長賞



色とりどりの折り紙は募金してくれる多くのみなさんの気持ちを表しました。みなさんの想いが届くといいな。はねリンと一緒に募金活動をしたいです。

作品と、作成した想いやイメージにも注目してね♪



岐阜県共同募金会 下呂市支会
マスコットキャラクター

はねリン

今年度もアイデアあふれる手作り募金箱が26作品、岐阜県共同募金会下呂市支会に寄せられました。手作り募金箱は12月末まで下呂市社協窓口や市内郵便局や店舗、金融機関などに設置され、募金運動に役立てられます。ぜひご覧いただき、共同募金へのあたたかいご協力をよろしくお願いいたします。

主催：岐阜県共同募金会 下呂市支会

後援：下呂市、下呂市議会、下呂市教育委員会、下呂市連合自治会、下呂市民生委員児童委員協議会、下呂市商工会連絡協議会、下呂市社会福祉協議会

