

# ほっとらいふだより

第77号 令和3年3月1日  
不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



## 住み慣れたこの町で元気に長生き！

ほっとらいふは「住み慣れたこの町で元気に長生き」を合言葉に支援を行います。免許証返納により、利用会員が増えています。通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。



## ドライバーさん募集中

ほっとらいふのドライバーは現在6人で活動しています。定年を80歳と決めているため今年中に1人減ってしまいます。月に数回、半日だけでもOKです。男女は問いません。少しの空いた時間で協力してくださる仲間を募集しています！町内住民の為、いずれ車を降りる時が来る自分の為、ボランティアに参加しませんか！ 移送先は、ほとんど近隣病院です。

## 元気はつらつ体操

毎週水曜日 10時～11時半頃まで行っている体操は市役所（高齢介護課）の指導により行っている介護予防体操です。身体を動かして転倒防止、人と会ってお話をして脳を活性化しましょう。どなたでも申し込みなく無料で参加できます。3/24は市役所から指導員が来てくれます。

## スマホ質問 Q&A ちょっとわからないので教えて欲しい！こんなご要望にお応えします

- ◎ほっとらいふの電話番号が変わりました。登録変更をお願いします。Tel 070-4387-0529
- ◎自治会館での催し参加には体調管理してマスク着用をお願いします。

### 福祉委員会共催 懐メロ体操

懐かしい歌謡曲に合わせてリズムカルに身体を動かしましょう！脳トレ、体操を先生の指導で行なっています。動きやすい服装、水筒、室内用運動靴をお持ちください。

日時 3月4日（木）13時～14時半  
場所 不動ヶ丘新自治会館  
会費 200円



### 社協（ほんわかセンター）共催

#### ぼっちら教室

ぼっちら教室は、高齢者の介護などを目的とし、ほんわかセンターよりスタッフを派遣いただいて行う催しです。

～みんな集まれ！楽しく役立つ教室です～

日時 3月18日（木）13時～14時  
場所 不動ヶ丘新自治会館

参加費無料です！

### ノルディックウォーキングの集い

3月9日（火）16時～  
3月23日（火）16時～



初めての人でもお気軽にご参加ください。  
ポール購入希望の方はご相談下さい。

### 西友・ばんばんお買い物ツアー

第155回 3月3日（水）午後2時出発  
第156回 3月17日（水）午後2時出発

200ポイント/人

申し込みは前日までにお願いします。



## 毎月第3日曜日9時までに玄関先へ アルミ缶とスチール缶は分別してください

ほっとらいふは「地域公共交通を進めるモデル地区」として富田林市とも連携しています