

## 社協の豆手!

# 外出や運動にはいいことがたくさん

不摂生な生活を続けていると、病気を発症したり怪我をするリスクが高くなります。いつまでも住み慣れた地域で暮らすために、社協のふれあいいきいきサロンや地域の健康教室などに参加してみませんか？

### 体を動かす

2日に1回、20分以上有酸素運動（散歩、ジョギング等）を行いましょう。日常生活動作（掃除、洗濯、買い物等）でもOK。目的を持つことで家事も楽しくなれば、一石二鳥ですね。

### 閉じこもり予防

他人との関わりは、脳の活性化につながります。趣味やボランティア等に積極的に参加して、外出する機会を増やしましょう。

## 福祉なんでも相談

### 毎月第1火曜日

13:00～16:00《予約制》

恵那市福祉センター3階 相談室

### 予約受付

生活・就労サポート窓口まで  
(☎ 25-6424)

### 巡回相談日

6月14日(水) 明智福祉センター

13:00～16:00《予約制》

ふれあいカフェ  
「ジョブサポ」  
同時開催  
(予約不要)



あなたの生活の「不安」や「心配」をやすらげる空間でお話しませんか？  
例えば…「息子が動かないで家にいる…先々が心配」という方など、お気軽にご相談ください

## 総合相談

(ご相談の際は、できるだけ電話予約をおねがいします)

月～金曜日 9～16時

内容	窓口	問い合わせ
ボランティア相談	恵那市福祉センター3階 ボランティア・市民活動支援センター	☎ 26-5221(代) FAX 26-5701
生活・就労サポート	恵那市福祉センター3階 相談室	☎ 25-6424(直通)
	恵那市役所 社会福祉課内	☎ 26-2214(直通)
障がい者相談	恵那市役所 社会福祉課内	☎ 26-2212(直通)
	恵那市福祉センター3階 相談室	☎ 26-5221(代)
介護相談	恵那市福祉センター内 恵那市社協ケアプランセンター	☎ 20-3180(直通)
心配ごと相談	恵那市福祉センター3階	☎ 26-5221(代)

## 相談ノート Case2 ケース

### 自分にできること 市内在住 Bさんの例

ボランティアに興味があるものの、どんな活動があるのか、どうすればボランティアができるのか、何から始めたらいいのかわかりません…



ボランティア・市民活動支援センターにご相談ください

相談された方のご希望するスタイルや活動内容を聞き取り、どんな活動ができそうなのか担当者が一緒に考えます。

また、社協で把握しているボランティア活動や団体をご紹介し、ご希望があれば橋渡しいたします。

実際の活動が見られるイベントや研修などが開催される際に、ご案内させていただく事もできます。

