

ボランティア養成講座

参加無料



自分のために始めよう！ ボランティア活動のススメ

ボランティア活動は、人のため・社会のためになるのはもちろん、活動する人にとっても健康寿命が延びる、幸福度が高まる…等の良い影響があります。

まずは自分のために、ボランティア活動に参加してみませんか。

ご興味のある人は、ぜひお気軽にお申し込みください！

- ▶ **対象者** 北方町内在住の人 または 北方町内で活動したい人
- ▶ **場 所** 北方町福祉センター（北方1345-2）
- ▶ **申 込** 各回1週間前まで。お電話または右の二次元コードからお申し込みください。



第1回目

実は知らない“社協”と“包括”と“北方町のボランティア”の話

日時：5月28日(水) 13:30～15:00

内容：① 北方町社会福祉協議会と北方町地域包括支援センターの事業紹介

② 北方町内のボランティア活動の紹介

③ 参加者の交流会

第2回目

認知症サポーター養成講座

～お互いが穏やかに暮らせるまちをつくるコミュニケーション～

日時：6月4日(水) 13:30～15:00

講師：●北方町地域包括支援センター

●NPO法人ひだまり創
顧問理事 安達 智紀 氏

第3回目

地域の人と情報の交流拠点『コミュニティカフェ』でまちづくり

日時：6月11日(水) 13:30～15:00

講師：(公社)長寿社会文化協会

理事 昆布山 良則 氏

第4回目

コーヒ-の淹れ方講座

第1～3回の講座に、1回以上参加した人のみ参加できます。日程などの詳細は各講座内でお知らせします。

※コミュニティカフェとは…地域にある、人と人が交流し、つながることを大切にしたい場所。行くとホッとできる居場所。

ボランティア活動の効果

- 年間100時間以上（週2時間程度）のボランティア活動をしている人は、全く活動していない人に比べ、早期死亡のリスクは**44%**、将来身体機能に制限が生じるリスクは**16%**低い。
- 一方で、主体的健康感（健康状態が良好であるという自覚）が**14%**高い。
- ボランティアグループに月1回以上参加している65歳以上の人は、月1回未満の人と比べると、3年後のうつ発症リスクは**18%**低い。



【申込・お問い合わせ先】社会福祉法人 北方町社会福祉協議会
TEL. 058-324-6550（平日9時～17時）



◀ 社協公式LINEでも
様々な情報を
配信しています