

ほほえみのわ

豊科地域版

～地域に笑顔とあしんを広げます～

この「ほほえみのわ」は、市民のみなさまが高齢になっても安心して暮らせる情報をお届けするために、年2回発行しています。今回は、市の「介護予防事業」や「地域の特色ある活動」を紹介します。

令和5年度 安曇野市生活支援体制整備事業

安心して暮らせる共生のまちをつくるには

～安曇野市地域支え合い推進フォーラム～

地域共生社会の推進に向けて、市民一人ひとりの多様な生き方を尊重しながら、地域の中で安心して暮らせる共生社会を作るため、地域や個人が今取り組むべきことは何かを探ります。



参加費
無料

参加
自由

申込
不要

2月24日(土)

13:30～15:30 (開場 13:00)
安曇野市役所 4階 大会議室

第一部：基調講演

演題 「みんなでつくる共生のまち 安曇野
～助け合いが地域を笑顔に変えていく～」

講師 **高橋 望さん**
公益財団法人 さわか福社財団
共生社会推進リーダー



第二部：地域活動の実践から学ぶ

- 豊科地域 「区内各組織連携の取組み」
細萱区長 細川 博水さん
- 穂高地域 「立足地域支え合いの会の取組み」
立足区 中村 伯夫さん
穂高地域第2層生活支援コーディネーター 嶋田 真理さん

新版が完成しました！



このガイドブックでは、市内の体操や趣味活動などの通いの場や、ゴミ出し、雪かきなどの生活支援サービス、ボランティアなどを一覧にまとめました。冊子の情報は、市のHPでもご覧いただけます。

詳細は裏面連絡先へ



認知症サポーター 養成講座

認知症に関する正しい知識を家族やお仲間と学んで、あなたも認知症サポーターになりませんか？
詳細は、高齢者介護課へお問合せください！

- 費用：無料
- 時間：原則90分
- 講師：講師資格の所有者を派遣します。(市職員、医療・介護従事者など)
- 人数：5人から受講希望申込が可能です。
- 会場：原則市内で、申込者が手配をしてください。
- 申込：開催希望日の1ヶ月前までに裏面連絡先の高齢者介護課へ



各地域で行われている特色ある活動を紹介します！



豊科地域

細萱地区社協特別活動(細萱区)

細萱区では、区内の様々な団体が連携しイベントを開催しています。この日は、東インドの古典舞踊オデッシー「神へ捧げる舞踊」を鑑賞しました。インドの寺院から抜け出してきたかのような装束の女性の動き、表情、音楽に魅了され、普段触れる事のない異国の文化を知る機会となりました。また高齢者や子どもも参加しており、世代間交流、国際交流の場にもなりました。

穂高地域

いきいき元気塾

穂高地域福祉センターを会場に月2回開催しています。デイサービスの機能訓練士が講師となり運動指導をするほか、お買い物コーナーを設けたり、人数限定の送迎にも対応をしています。参加者を募ったところ、なんと定員の2倍以上の申し込みが殺到し、介護予防への意識の高さが垣間見れました。この塾を通して高齢者の閉じこもり予防を目指していきます。



三郷地域

「防災福祉簡単マップ」(二木区)

二木区では、災害時住民支え合いマップ(災害時に支援が必要な方を誰が、どのように支援するのかを地区で話し合い地図に書き込んだもの)をデジタル化するため「防災福祉カンタンマップ」のアプリを導入しました。行政区単位でこのアプリの導入は県内初の試みとなります。いざという時に備えるとともに、日常から支え合える地域を目指しています。



掘金地域

野ばら会(中堀区)

野ばら会では、介護予防のために毎月第3水曜日の午前10時から中堀公民館でストレッチ体操を行っています。体操の他にもコーチングやお楽しみ会を行うなど、みんなで交流することを大切にしています。中堀地区を中心に15人程で活動していますので、気になる方は生活支援コーディネーターまでお問合せください！



明科地域

男のロマン塾

明科地域協議体では、「男性の方が気軽に参加できる居場所づくり」をテーマに講座を開催しています。9月に『手打ちうどん講座』を実施しました。「家族に振る舞いたい」や「他の料理にも挑戦してみたい」と新境地への意気込みを語る参加者もいらっしました。



★参加希望などお問い合わせはお気軽にコーディネーターまで

【生活支援コーディネーターお問合せ先】

豊科地域:夏目 昌子(なつめ しょうこ)

☎0263-71-2828

〒399-8201 安曇野市豊科南穂高2728-1

NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん

【発行】第8号 令和6年2月

安曇野市高齢者介護課

☎0263-71-2474

安曇野市生活支援体制整備事業



ほほえみのわ

穂高地域版

～地域に笑顔とあしんを広げます～

この「ほほえみのわ」は、市民のみなさまが高齢になっても安心して暮らせる情報をお届けするために、年2回発行しています。今回は、市の「介護予防事業」や「地域の特色ある活動」を紹介します。

令和5年度 安曇野市生活支援体制整備事業

安心して暮らせる共生のまちをつくるには

～安曇野市地域支え合い推進フォーラム～

地域共生社会の推進に向けて、市民一人ひとりの多様な生き方を尊重しながら、地域の中で安心して暮らせる共生社会を作るため、地域や個人が今取り組むべきことは何かを探ります。



参加費
無料

参加
自由

申込
不要

2月24日(土)

13:30～15:30 (開場 13:00)
安曇野市役所 4階 大会議室

第一部：基調講演

演題 「みんなでつくる共生のまち 安曇野
～助け合いが地域を笑顔に変えていく～」

講師 **高橋 望さん**
公益財団法人 さわか福社財団
共生社会推進リーダー



第二部：地域活動の実践から学ぶ

- 豊科地域 「区内各組織連携の取組み」
細萱 区長 細川 博水さん
- 穂高地域 「立足地域支え合いの会の取組み」
立足 区 中村 伯夫さん
穂高地域第2層生活支援コーディネーター 嶋田 真理さん

新版が完成しました！



このガイドブックでは、市内の体操や趣味活動などの通いの場や、ゴミ出し、雪かきなどの生活支援サービス、ボランティアなどを一覧にまとめました。冊子の情報は、市のHPでもご覧いただけます。

詳細は裏面連絡先へ



認知症サポーター 養成講座

認知症に関する正しい知識を家族やお仲間と学んで、あなたも認知症サポーターになりませんか？
詳細は、高齢者介護課へお問合せください！

- 費用：無料
- 時間：原則90分
- 講師：講師資格の所有者を派遣します。(市職員、医療・介護従事者など)
- 人数：5人から受講希望申込が可能です。
- 会場：原則市内で、申込者が手配をしてください。
- 申込：開催希望日の1ヶ月前までに裏面連絡先の高齢者介護課へ



各地域で行われている特色ある活動を紹介します！

豊科地域

細萱地区社協特別活動(細萱区)

細萱区では、区内の様々な団体が連携しイベントを開催しています。この日は、東インドの古典舞踊オデッシー「神へ捧げる舞踊」を鑑賞しました。インドの寺院から抜け出してきたかのような装束の女性の動き、表情、音楽に魅了され、普段触れる事のない異国の文化を知る機会となりました。また高齢者や子どもも参加しており、世代間交流、国際交流の場にもなりました。

穂高地域

いきいき元気塾

穂高地域福祉センターを会場に月2回開催しています。デイサービスの機能訓練士が講師となり運動指導をするほか、お買い物コーナーを設けたり、人数限定の送迎にも対応をしています。参加者を募ったところ、なんと定員の2倍以上の申し込みが殺到し、介護予防への意識の高さが垣間見れました。この塾を通して高齢者の閉じこもり予防を目指していきます。



三郷地域

「防災福祉簡単マップ」(二木区)

二木区では、災害時住民支え合いマップ(災害時に支援が必要な方を誰が、どのように支援するのかを地区で話し合い地図に書き込んだもの)をデジタル化するため「防災福祉カンタンマップ」のアプリを導入しました。行政区単位でこのアプリの導入は県内初の試みとなります。いざという時に備えるとともに、日常から支え合える地域を目指しています。



掘金地域

野ばら会(中堀区)

野ばら会では、介護予防のために毎月第3水曜日の午前10時から中堀公民館でストレッチ体操を行っています。体操の他にもコーチングやお楽しみ会を行うなど、みんなで交流することを大切にしています。中堀地区を中心に15人程で活動していますので、気になる方は生活支援コーディネーターまでお問合せください！



明科地域

男のロマン塾

明科地域協議体では、「男性の方が気軽に参加できる居場所づくり」をテーマに講座を開催しています。9月に『手打ちうどん講座』を実施しました。「家族に振る舞いたい」や「他の料理にも挑戦してみたい」と新境地への意気込みを語る参加者もいらっしゃいました。

★参加希望などお問い合わせはお気軽にコーディネーターまで

【生活支援コーディネーターお問合せ先】

穂高地域: 嶋田 真理(しまだ まり)

☎0263-82-2940

〒399-8303 安曇野市穂高5808-1

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会穂高支所

【発行】第8号 令和6年2月

安曇野市高齢者介護課

☎0263-71-2474

安曇野市生活支援体制整備事業



「支え合いや助け合いの居場所づくりを支援します。」
「支え合いや助け合いの居場所づくりを支援します。」

ほほえみのわ

三郷地域版

～地域に笑顔とあしんを広げます～

この「ほほえみのわ」は、市民のみなさまが高齢になっても安心して暮らせる情報をお届けするために、年2回発行しています。今回は、市の「介護予防事業」や「地域の特色ある活動」を紹介します。

令和5年度 安曇野市生活支援体制整備事業

安心して暮らせる共生のまちをつくるには

～安曇野市地域支え合い推進フォーラム～

地域共生社会の推進に向けて、市民一人ひとりの多様な生き方を尊重しながら、地域の中で安心して暮らせる共生社会を作るため、地域や個人が今取り組むべきことは何かを探ります。



参加費
無料

参加
自由

申込
不要

2月24日(土)

13:30～15:30 (開場 13:00)
安曇野市役所 4階 大会議室

第一部：基調講演

演題 「みんなでつくる共生のまち 安曇野
～助け合いが地域を笑顔に変えていく～」

講師 **高橋 望さん**
公益財団法人 さわか福社財団
共生社会推進リーダー



第二部：地域活動の実践から学ぶ

- 豊科地域 「区内各組織連携の取組み」
細萱 区長 細川 博水さん
- 穂高地域 「立足地域支え合いの会の取組み」
立足 区 中村 伯夫さん
穂高地域第2層生活支援コーディネーター 嶋田 真理さん

新版が完成しました！



このガイドブックでは、市内の体操や趣味活動などの通いの場や、ゴミ出し、雪かきなどの生活支援サービス、ボランティアなどを一覧にまとめました。冊子の情報は、市のHPでもご覧いただけます。

詳細は裏面連絡先へ



認知症サポーター 養成講座

認知症に関する正しい知識を家族やお仲間と学んで、あなたも認知症サポーターになりませんか？
詳細は、高齢者介護課へお問合せください！

- 費用：無料
- 時間：原則90分
- 講師：講師資格の所有者を派遣します。(市職員、医療・介護従事者など)
- 人数：5人から受講希望申込が可能です。
- 会場：原則市内で、申込者が手配をしてください。
- 申込：開催希望日の1ヶ月前までに裏面連絡先の高齢者介護課へ



各地域で行われている特色ある活動を紹介します！

豊科地域

細萱地区社協特別活動(細萱区)

細萱区では、区内の様々な団体が連携しイベントを開催しています。この日は、東インドの古典舞踊オデッシー「神へ捧げる舞踊」を鑑賞しました。インドの寺院から抜け出してきたかのような装束の女性の動き、表情、音楽に魅了され、普段触れる事のない異国の文化を知る機会となりました。また高齢者や子どもも参加しており、世代間交流、国際交流の場にもなりました。

穂高地域

いきいき元気塾

穂高地域福祉センターを会場に月2回開催しています。デイサービスの機能訓練士が講師となり運動指導をするほか、お買い物コーナーを設けたり、人数限定の送迎にも対応をしています。参加者を募ったところ、なんと定員の2倍以上の申し込みが殺到し、介護予防への意識の高さが垣間見れました。この塾を通して高齢者の閉じこもり予防を目指していきます。



三郷地域

「防災福祉簡単マップ」(二木区)

二木区では、災害時住民支え合いマップ(災害時に支援が必要な方を誰が、どのように支援するのかを地区で話し合い地図に書き込んだもの)をデジタル化するため「防災福祉カンタンマップ」のアプリを導入しました。行政区単位でこのアプリの導入は県内初の試みとなります。いざという時に備えるとともに、日常から支え合える地域を目指しています。



掘金地域

野ばら会(中堀区)

野ばら会では、介護予防のために毎月第3水曜日の午前10時から中堀公民館でストレッチ体操を行っています。体操の他にもコーチングやお楽しみ会を行うなど、みんなで交流することを大切にしています。中堀地区を中心に15人程で活動していますので、気になる方は生活支援コーディネーターまでお問合せください！



明科地域

男のロマン塾

明科地域協議体では、「男性の方が気軽に参加できる居場所づくり」をテーマに講座を開催しています。9月に『手打ちうどん講座』を実施しました。「家族に振る舞いたい」や「他の料理にも挑戦してみたい」と新境地への意気込みを語る参加者もいらっしました。

★参加希望などお問い合わせはお気軽にコーディネーターまで

【生活支援コーディネーターお問合せ先】

三郷地域:中越 励(なかごし れい)

☎0263-77-8080

〒399-8101 安曇野市三郷明盛2198-1

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会三郷支所

【発行】第8号 令和6年2月

安曇野市高齢者介護課

☎0263-71-2474

安曇野市生活支援体制整備事業



ほほえみのわ

掘金地域版

～地域に笑顔とあしんを広げます～

この「ほほえみのわ」は、市民のみなさまが高齢になっても安心して暮らせる情報をお届けするために、年2回発行しています。今回は、市の「介護予防事業」や「地域の特色ある活動」を紹介します。

令和5年度 安曇野市生活支援体制整備事業

安心して暮らせる共生のまちをつくるには

～安曇野市地域支え合い推進フォーラム～

地域共生社会の推進に向けて、市民一人ひとりの多様な生き方を尊重しながら、地域の中で安心して暮らせる共生社会を作るため、地域や個人が今取り組むべきことは何かを探ります。



参加費
無料

参加
自由

申込
不要

2月24日(土)

13:30～15:30 (開場 13:00)
安曇野市役所 4階 大会議室

第一部：基調講演

演題 「みんなでつくる共生のまち 安曇野
～助け合いが地域を笑顔に変えていく～」

講師 **高橋 望さん**
公益財団法人 さわか福社財団
共生社会推進リーダー



第二部：地域活動の実践から学ぶ

- 豊科地域 「区内各組織連携の取組み」
細萱 区長 細川 博水さん
- 穂高地域 「立足地域支え合いの会の取組み」
立足 区 中村 伯夫さん
穂高地域第2層生活支援コーディネーター 嶋田 真理さん

新版が完成しました！



このガイドブックでは、市内の体操や趣味活動などの通いの場や、ゴミ出し、雪かきなどの生活支援サービス、ボランティアなどを一覧にまとめました。冊子の情報は、市のHPでもご覧いただけます。

詳細は裏面連絡先へ



認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を家族やお仲間と学んで、あなたも認知症サポーターになりませんか？
詳細は、高齢者介護課へお問合せください！

- 費用：無料
- 時間：原則90分
- 講師：講師資格の所有者を派遣します。(市職員、医療・介護従事者など)
- 人数：5人から受講希望申込が可能です。
- 会場：原則市内で、申込者が手配をしてください。
- 申込：開催希望日の1ヶ月前までに裏面連絡先の高齢者介護課へ



各地域で行われている特色ある活動を紹介します！

豊科地域

細萱地区社協特別活動(細萱区)

細萱区では、区内の様々な団体が連携しイベントを開催しています。この日は、東インドの古典舞踊オデッシー「神へ捧げる舞踊」を鑑賞しました。インドの寺院から抜け出してきたかのような装束の女性の動き、表情、音楽に魅了され、普段触れる事のない異国の文化を知る機会となりました。また高齢者や子どもも参加しており、世代間交流、国際交流の場にもなりました。

穂高地域

いきいき元気塾

穂高地域福祉センターを会場に月2回開催しています。デイサービスの機能訓練士が講師となり運動指導をするほか、お買い物コーナーを設けたり、人数限定の送迎にも対応をしています。参加者を募ったところ、なんと定員の2倍以上の申し込みが殺到し、介護予防への意識の高さが垣間見れました。この塾を通して高齢者の閉じこもり予防を目指していきます。



三郷地域

「防災福祉簡単マップ」(二木区)

二木区では、災害時住民支え合いマップ(災害時に支援が必要な方を誰が、どのように支援するのかを地区で話し合い地図に書き込んだもの)をデジタル化するため「防災福祉カンタンマップ」のアプリを導入しました。行政区単位でこのアプリの導入は県内初の試みとなります。いざという時に備えるとともに、日常から支え合える地域を目指しています。



堀金地域

野ばら会(中堀区)

野ばら会では、介護予防のために毎月第3水曜日の午前10時から中堀公民館でストレッチ体操を行っています。体操の他にもコーチングやお楽しみ会を行うなど、みんなで交流することを大切にしています。中堀地区を中心に15人程で活動していますので、気になる方は生活支援コーディネーターまでお問合せください！



明科地域

男のロマン塾

明科地域協議体では、「男性の方が気軽に参加できる居場所づくり」をテーマに講座を開催しています。9月に『手打ちうどん講座』を実施しました。「家族に振る舞いたい」や「他の料理にも挑戦してみたい」と新境地への意気込みを語る参加者もいらっしゃいました。

★参加希望などお問い合わせはお気軽にコーディネーターまで

【生活支援コーディネーターお問合せ先】

堀金地域:藤岡 詩乃(ふじおか まきの)

☎0263-73-5288

〒399-8211 安曇野市堀金烏川2132-6

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会堀金支所

【発行】第8号 令和6年2月

安曇野市高齢者介護課

☎0263-71-2474

安曇野市生活支援体制整備事業



ほほえみのわ

明科地域版

～地域に笑顔とあしんを広げます～

この「ほほえみのわ」は、市民のみなさまが高齢になっても安心して暮らせる情報をお届けするために、年2回発行しています。今回は、市の「介護予防事業」や「地域の特色ある活動」を紹介します。

令和5年度 安曇野市生活支援体制整備事業

安心して暮らせる共生のまちをつくるには

～安曇野市地域支え合い推進フォーラム～

地域共生社会の推進に向けて、市民一人ひとりの多様な生き方を尊重しながら、地域の中で安心して暮らせる共生社会を作るため、地域や個人が今取り組むべきことは何かを探ります。



参加費
無料

参加
自由

申込
不要

2月24日(土)

13:30～15:30 (開場 13:00)
安曇野市役所 4階 大会議室

第一部：基調講演

演題 「みんなでつくる共生のまち 安曇野
～助け合いが地域を笑顔に変えていく～」

講師 **高橋 望さん**
公益財団法人 さわか福社財団
共生社会推進リーダー



第二部：地域活動の実践から学ぶ

- 豊科地域 「区内各組織連携の取組み」
細萱 区長 細川 博水さん
- 穂高地域 「立足地域支え合いの会の取組み」
立足 区 中村 伯夫さん
穂高地域第2層生活支援コーディネーター 嶋田 真理さん

新版が完成しました！



このガイドブックでは、市内の体操や趣味活動などの通いの場や、ゴミ出し、雪かきなどの生活支援サービス、ボランティアなどを一覧にまとめました。冊子の情報は、市のHPでもご覧いただけます。

詳細は裏面連絡先へ



認知症サポーター 養成講座

認知症に関する正しい知識を家族やお仲間と学んで、あなたも認知症サポーターになりませんか？
詳細は、高齢者介護課へお問合せください！

- 費用：無料
- 時間：原則90分
- 講師：講師資格の所有者を派遣します。(市職員、医療・介護従事者など)
- 人数：5人から受講希望申込が可能です。
- 会場：原則市内で、申込者が手配をしてください。
- 申込：開催希望日の1ヶ月前までに裏面連絡先の高齢者介護課へ



各地域で行われている特色ある活動を紹介します！

豊科地域

細萱地区社協特別活動(細萱区)

細萱区では、区内の様々な団体が連携しイベントを開催しています。この日は、東インドの古典舞踊オデッシー「神へ捧げる舞踊」を鑑賞しました。インドの寺院から抜け出してきたかのような装束の女性の動き、表情、音楽に魅了され、普段触れる事のない異国の文化を知る機会となりました。また高齢者や子どもも参加しており、世代間交流、国際交流の場にもなりました。

穂高地域

いきいき元気塾

穂高地域福祉センターを会場に月2回開催しています。デイサービスの機能訓練士が講師となり運動指導をするほか、お買い物コーナーを設けたり、人数限定の送迎にも対応をしています。参加者を募ったところ、なんと定員の2倍以上の申し込みが殺到し、介護予防への意識の高さが垣間見れました。この塾を通して高齢者の閉じこもり予防を目指していきます。



三郷地域

「防災福祉簡単マップ」(二木区)

二木区では、災害時住民支え合いマップ(災害時に支援が必要な方を誰が、どのように支援するのかを地区で話し合い地図に書き込んだもの)をデジタル化するため「防災福祉カンタンマップ」のアプリを導入しました。行政区単位でこのアプリの導入は県内初の試みとなります。いざという時に備えるとともに、日常から支え合える地域を目指しています。



掘金地域

野ばら会(中堀区)

野ばら会では、介護予防のために毎月第3水曜日の午前10時から中堀公民館でストレッチ体操を行っています。体操の他にもコーチングやお楽しみ会を行うなど、みんなで交流することを大切にしています。中堀地区を中心に15人程で活動していますので、気になる方は生活支援コーディネーターまでお問合せください！



明科地域

男のロマン塾

明科地域協議体では、「男性の方が気軽に参加できる居場所づくり」をテーマに講座を開催しています。9月に『手打ちうどん講座』を実施しました。「家族に振る舞いたい」や「他の料理にも挑戦してみたい」と新境地への意気込みを語る参加者もいらっしました。

★参加希望などお問い合わせはお気軽にコーディネーターまで

【生活支援コーディネーターお問合せ先】

明科地域:大月 柚菜(おおつき ゆうな)

☎0263-62-2429

〒399-7101 安曇野市明科東川手606-2

社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会明科支所

【発行】第8号 令和6年2月

安曇野市高齢者介護課

☎0263-71-2474

安曇野市生活支援体制整備事業

