



賛助会員・寄付者が手をつなごうの活動を支援しています

当法人は、高齢者・障害者（児）に対する理解を深め、誰もが生きがいをもって暮らせる福祉のまちづくりをめざし活動しています。30年度の会員数は個人95名、法人2団体。会費・寄付額は199,270円。いただきました大切なご寄付は、このような地域のやりがいや困り事を抱える方々の一助として使わせていただいております。今後ともご支援くださいますようお願い申し上げます。

利根沼田

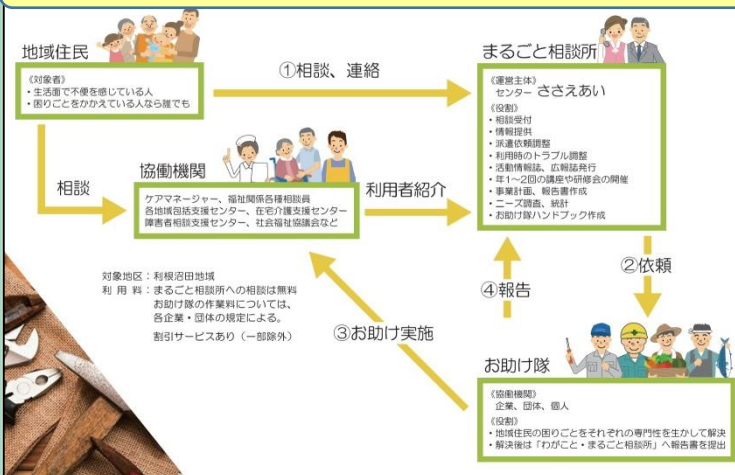
まち・ひと・しごとづくりセンター ささえあい

平成31年1月23日（水）設立会

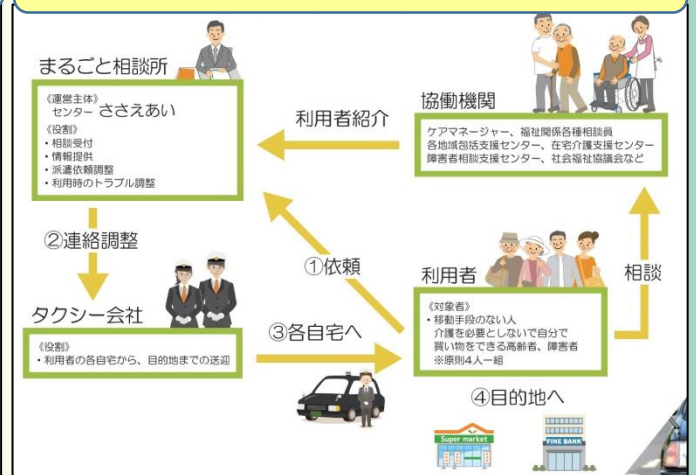
利根沼田の困り事を解決する「あったらいいな」のご意見で多かったわがこと・まるごと相談所と移動支援を具体化していきます。



わがこと・まるごと相談所



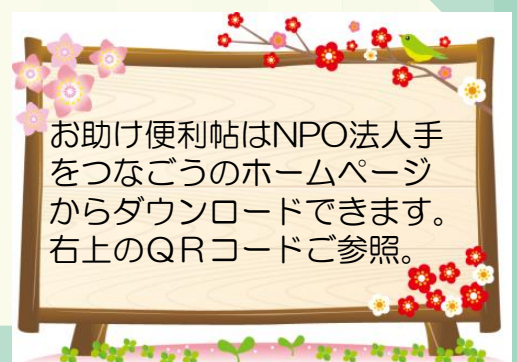
気軽に外出できる移動支援



木漏れ日の会

誰もがいきいきと暮らせるためのまちづくりを目指し、地域で活動しているフォーマル・インフォーマルのサービス団体を調査し、調査をもとに作成しました。地域住民の障害児者や高齢者・認知症や子育てに対する理解が深まり、共に助け合いながら生活できる福祉のまちになることを目指していきます。

ご希望の方には、各市町村の介護・障害・子育ての担当部署、内田病院の受付にて配布をさせていただきます。



お助け便利帖はNPO法人手をつなごうのホームページからダウンロードできます。右上のQRコードご参照。



いきいきラウンジ活動



30年度のラウンジ活動も、たくさんの方々に参加いただきありがとうございました。新教室を始め様々な活動に楽しんでいただく中で、参加者同士の交流が増え、新しい仲間の輪が出来ていくことをとても嬉しく思います。新年度も、みなさまが「やってみたい」と思える活動を増やしていきたいと思っておりますので、どうぞお気軽にご参加ください(^_^)♪

**30年度
利用者延べ人数：1,649人**



**おしゃべり短歌教室が
東京新聞に掲載されました！**

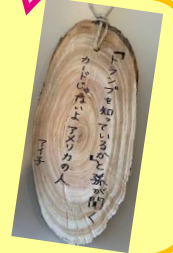
頭の体操にいいね！
と大好評！

平成30年12月24日東京新聞群馬版に第1回おしゃべり短歌教室の様子が掲載されました。短歌結社「かりん」に所属する田村奈織美さんを講師に迎え、毎月1回仲間とおしゃべりを楽しみながら心の内を短歌で表現します。



30年度、こんなに教室が増えました！

- ① だれでもお茶会 30年 6月～毎週開催中
- ② お花で作る インテリア雑貨教室 30年 8月～不定期開催
- ③ 切り絵教室 30年 9月～毎月開催中
- ④ フラダンスショー 30年10月～隔月開催中
- ⑤ 太極拳を楽しむ会 30年11月～不定期開催
- ⑥ おしゃべり短歌教室 30年12月～毎月開催中



参加者募集中！



ピア友の会



◇楽しく2周年！◇

ピア友の会とは、障害・病気を持ったお子様の親の会です。うちの子ちょっと個性が強いか？周りの子となじめていないかな？などの悩みを持つ親御さんが集い、季節事のイベント・ランチ会・お茶会など楽しい会を開催しております。皆様のご支援により、楽しく2周年を迎えることができました。

◇準備が始まりました！◇

キャラバン隊は、障害のある子の理解を増やすことを目的として活動している母たちのグループです。知的障害、発達障害ってどんな子？を知っていただくために今年より群馬県初！！キャラバン隊講演会活動を行います。

《30年度の行事活動》

- ・H30. 4月 沼田公園にてお花見。
- ・H30. 12月 クリスマス会
- ・H31. 3月 孺恋村公民館にて『あんしんノート』の勉強会・交流ランチ会参加。

※毎月1回開催しております。お気軽にご参加ください。

お茶会の
おやつ作りの様子



ボランティア募集中
あなたの力が必要です！





利根沼田医療福祉勉強会

利根沼田医療福祉勉強会では、医療・介護従事者に向けて、定期的に勉強会を開催しています！

今年度は、毎年好評いただいている胃ろう実技セミナーを7月に実施し、多くの方にご参加いただきました。10月にはACP（アドバンス・ケア・プランニング）について前橋市で行っている取り組みの紹介をし、利根沼田地域での今後の取り組みを考えるきっかけになりました。3月には、排泄ケアについての研修を行い、尿カテーテルについて基本知識をはじめ、抜去への働きかけを学べる大変貴重な機会となりました。

各研修の参加者からは好評のお声をいただいております。

30年度
参加者延べ人数：173人

ACP研修会の様子



胃ろう実技セミナーの様子



排泄ケア研修の様子



いきいき工房 みんなの家

～地域の居場所づくりをしています～



- 今年度はイベント活動を3回実施しました！
- 10月：大誠会グループと共催で“いきいき祭り”
- 11月：ピザ交流会
- 12月：おしるこ交流会

地域の方にコマ回し芸やオカリナ演奏をしていただき、みんなで歌を楽しみました。

また、教室活動・サークル活動等も毎月実施。講師も参加者も互いがやりがいをもって活動にご参加くださいました。



親子作品作り



大正琴教室

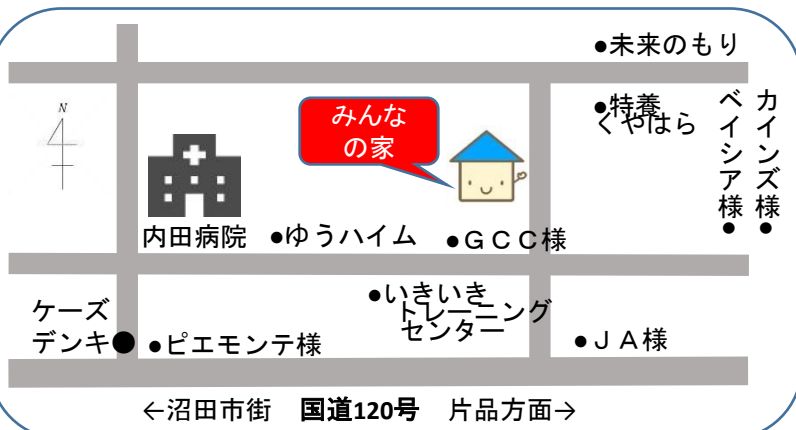


ピザ交流会

30年度
利用者延べ人数：1,057人

お部屋の貸し出しをしております。お茶飲み会、勉強会、サークル活動等にご利用可能です。お問い合わせはこちら

☎ 0278-25-9082



いきいきトレーニングセンター

住み慣れた地域で暮らし続けることができるようみなさまの健康づくりのお手伝いをいたします。

リニューアルしました！！

トレーニングしたり、仲間とおしゃべりを楽しんだり・・・
ゆっくりお過ごしいただくために、2階部分もご利用いただけるようにいたしました。
新しいマシンやストレッチ・ヨガ・軽い体操などが実施できるマットスペース、
手軽に使用できるボールやステップ台など設置し、毎日たくさんの方々にご利用いただいております。



抜群の運動量
クロス 트레이ナー

テレビをみながら
楽々トレーニング



ゆったり
マットスペース



ナノミストバスも好評です♪

冬は冷えた体を温めることにも役立ったナノミストバスですが、
トレーニング後の体を癒したり、リフレッシュもできます。
まだ、未体験の方は是非、タオルを持ってトレセンへGO～！！

30年度
利用者延べ人数：8,034人



みんなの農業



毎年恒例 利根実交流会！



みんなの農業では、毎年の恒例となっております、
利根実交流会を今年度も行いました。今回から、放課後等
デイサービスの児童も仲間入り。高校生、高齢者、児童が
一緒になって、農業体験を行いました。



NPO法人
手をつなごう

〒378-0005 群馬県沼田市久屋原町340-3

Tel 0278-25-9082