

できることから ヤッテミレバ! リレ



「ちょっと誰かに手を借りたい」でも他人に頼むのは気がひける。
だからこそ、積み積もってしまう「日常のちょっとした困りごと」に、できることって
なんでしょうか？ この講座では、「自分の生活の範囲で無理なくできることをする」
「感謝の気持ちをお金でいただく」という、とってもシンプルだけど新しい、
ご近所とのお付き合いを一緒に考え、実践してみます。

困っていた人の声

困っていたことは…

「こたつの片付け、冬布団の片付け」

とても親切にしてもらえて嬉しい
です。自分ではできないことを
やってもらっているのが、本当に
助かっています。 / Tさん 90代



手助けしている人の声

手助けしていることは…「ゴミ出し」

自分のゴミ出しついでにお手伝い
しています。できる範囲のことを
無理なくするのが大切。ちょっと
したことで、人の役に立てるのは
とても嬉しいです。 / Kさん 70代



開催日程

① 2021.10.9 [土] ② 10.16 [土] ③ 11.20 [土] ④ 12.18 [土]

受講料

1,000円(全4回分)

募集定員

12名

会場

下諏訪町老人福祉センター(下諏訪町社 6758 番地1)

講座の内容や申込み方法など
詳細はウラ面をご覧ください!

講座内容

全4回の講座を通してご近所の困りごとを把握し、自分がどのように役に立てるかを考え、無理なく続けられるように、みんなでアイデアを出し合い地域でできることの実践にチャレンジしていきます。

DAY
1

2021.
日時 **10.9** [土]
9:00-12:00

地域を知ろう！

まずは地域のことを知って、自分の理想の地域を思い描きます。

DAY
2

日時 **10.16** [土]
9:00-12:00

アイデアを生み出そう！

“困りごと”に対してなにができるか、ワークショップをしながらみんなで考えます。

●身近な困りごとを探す宿題があります(社協によるフォローもあり)

DAY
3

日時 **11.20** [土]
9:00-12:00

実践プランを考えてみよう！

すでに活動されている方からアドバイスをもらいながら、自分が実践できるプランを考えます。

●4回目までに自分のプランを各自で実践していただきます！

DAY
4

日時 **12.18** [土]
9:00-12:00

修了式・交流会

実践してみた感想をシェアしながら、今後の目標や理想の地域をみんなで語り合しましょう！

対象

- ・自分でも役に立つことがあればと思っている方
- ・何かやりたいけど、自分にできることがあるのかな?と思っている方
- ・ご近所とつながりを持ちたい方
- ・下諏訪在住の方

申込方法

下記WEB専用フォームまたはお電話にてお申し込みください
《WEB専用フォーム》<https://forms.gle/auSfHpx4wyExT14h7>

QRコードからもアクセスできます ⇨



《お電話》**0266-27-8886** (社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会)

申込締切

2021年**10月3日**(日)

感染症予防対策について

- ・感染症予防の対策として会場ではソーシャルディスタンスを確保し、手指用の消毒液の設置、換気を行います。
- ・参加される際にはご自身での感染症予防として次の内容にご協力ください
 - ① 外出前の検温(37.5℃以上の発熱がある場合には参加をご遠慮ください)
 - ② マスクの着用(ご自身でご用意ください)
 - ③ 咳エチケットや手洗い等の感染症対策
- ・不測の事態により日程や会場が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。