

# サポートセンター 楽らく通信

サポートセンター

第13号(2025年11月)

サポートセンター楽らく

南区相模台1-15-6

コーポソレイユ1階

042-702-9905

久しぶりの楽らく通信です。今年の夏は暑かったですね～。やっと過ごしやすくなりました。インフルエンザやコロナの流行があるようですがお気を付けください。楽らくは昨年9月から「楽らく麻溝台」を第2包括支援センター内に開所しました。サポートセンター楽らくは週3回(月・水・金)、楽らく麻溝台は週1回(火曜日)に開所し、みんなの交流の場として運営しています。サポートセンター楽らくは「歌声サロン」「楽らくキッチン(お弁当の配食)」「楽らくキッズ(子どもの居場所学習支援)」などの事業も行っています。どうぞお立ち寄りください。

## 交流サロン

サポートセンター楽らくは地域のみなさんの交流の場です。

人のふれあいや会話の機会が少なかった、外に出る機会が少なく人の会話が久しぶりだったという方がいらっしゃいます。散歩の途中、買い物のついで、トイレ休憩、ちょっと一休み、お友だちとの待ち合わせ等、お気軽に楽らくをご利用ください。



サポートセンター楽らくは月・水・金曜日、  
楽らく麻溝台は火曜日10時～14時まで開所しています。  
コーヒー一杯100円です。

## お困りごと相談

お困りごとの相談をお受けしています。

昨年度はゴミ出し、お買い物のサポートをしました。サポートセンター楽らくは、高齢世帯や子育て世帯などを対象に、日常生活のお困りごとをお手伝いします。ボランティアとしてサポートさせていただきますが、専門的な技術を必要とするることは、お受けできないことがあります。

ゴミ出しは依頼があってからサポートしてくださる方を探しています。

ご自分のゴミを出すついでにお困りの方のゴミも出していくだけると助かりますのでご協力をお願いします。



## サポーター交流会

現在、サポーターとして41人の方にご登録いただいています。昨年久しぶりに交流会を持ちました。市が乗り合いタクシーの実験をしていましたがその報告を受け、意見を交換をしました。

今、自分ができる時、できることをしたい。いつか、自分も助けてもらいたい

## 歌声サロン



毎月第3土曜日の午後1時30分～午後3時まで、懐かしい歌を楽しく歌っています。12人～17人が集います。ギター、ハーモニカ、オカリナなどが伴奏してくださっています。楽しいのは勿論ですが、誤嚥予防の喉トレーニングにもなります。どなたでも参加自由です。お気軽に立ち寄りください。会費は100円です。

## 楽らくキッズ



## 楽らくキッチン

仕事と子育てにお忙しい親御さん「時には食事作りを休んで私たちのお弁当をどうぞ」とお弁当の配食をしています。この活動は6年目に入っています。子どもは無料、大人は300円です。毎月60食作っています。

作ってくださる方は10人、このお弁当の食材は丹精込めてつくられた地域の方の野菜や 神奈川県、相模原市、

相模原市社会福祉協議会、毎日新聞社会福祉事業団、お肉のグローズバルさん、フードコミュニティさんや地域の方々などの寄付によって支えられ、毎月第3金曜日に相模台公民館とサポートセンター楽らくで作っています。



## お困りごとのご相談・サポーター登録者を随時受付！

お困りごとのご相談はもとより、ご相談に対応いただけるサポーターとして活動いただける方についても随時受け付けています。是非お問い合わせください。

**平日 9時～17時の間 042-705-1422**