



爆上がり!!

筋トレで筋力・脳力

活き活き!!

ワイワイ♪

健康教室



編集・発行

公益社団法人

府中町シルバー人材センター

府中町浜田三丁目9番2号

電話082-285-0161

FAX082-285-0729

E-mail akifuchu@sjc.ne.jp



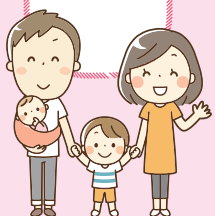
「シルバー筋力トレーニング教室」を担当している理学療法士の上川紀道です。

当教室では、椅子に座って行うストレッチや関節の動きを良くする運動を行い、そのあとに足や腕の筋力を強くするトレーニングを実施しています。トレーニングには体に優しい専用のマシンを使用しますので、運動に自信がない方や初めての方でも安心・安全に取り組むことが可能です。

また、筋トレ期間終了後は「お達者クラブ」として継続できます。筋トレは、健康づくり、転倒予防、認知症予防にも効果があり、日常生活をより快適に過ごすため、ぜひお気軽にご参加ください。



←次ページは子育て特集



理事長挨拶 浦田 宏



平素より、府中町シルバー人材センターの事業運営にご協力いただき

き厚く御礼申し上げます。

当センターは、高齢者が働くことを通じて、健康で生きがいのある生活の実現と地域社会への貢献を目指し、様々な事業を行っています。

本誌では、特集として「子育て世代を応援する」事業を紹介しておりますので、少しでも子育ての一助となれば幸いです。ご利用等につきましては、当センターにお気軽にご相談ください。

引き続き「自主・自立・共同・共

助」のもと、地域社会への貢献に努めてまいりますので、ご活用、ご協力をお願いいたします。



地域の子育てを応援しています!!



シルバーママサービス（一時預かり）

今、町内外の子育て世代から
注目されています☆

ぼくがとった
お野菜持って
かえる〜♪



田舎のおばあちゃん家
みたいで、“次いつ行くの？”って
子どもから聞かれます♪

利用者様からも大好評😊

園児随時募集中

町外からでも
利用できるのが嬉しい♡



一日の様子を
丁寧に教えてくれるから、
安心して預けられるんです☆

こんな時に



利用しています

慣らし
保育がしたい

リフレッシュ
がしたい♡

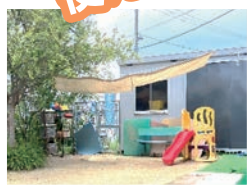
きょうだいの
行事・参観を
しっかりと
見たい

ワンオペで
育児が大変

通院・介護の
間に預けたい

なんと!!
育児補助券
使えます

【福祉厚生】リロクラブ、ペネフィット・ワン当施設で使えます♪



府中町シルバー人材センター施設内にあるよ

利用時間	乳児	幼児
	生後6ヶ月～2歳児	年少児～年長児
～3時間	1,700円	1,500円
～5時間	2,500円	2,000円
～6時間	3,000円	2,500円

【開所時間】

月～金（祝日除く）9時～15時

※時間外保育も
対応しています。
お気軽にお問合せ
ください。

詳しくはこちら→





府中町シルバー人材センターは

府中町ファミリー・サポート・センター（子育て支援事業）

ファミリー・サポート・センター（通称ファミサポ）は「子育てを手伝ってほしい人（おねがい会員）」と「子育てをお手伝いしたい人（まかせて会員）」をつないで、「子育てのサポート」をしています。

例えばこんなサポートがあります…



託児

2時間お願いします



まかせて会員



おねがい会員



送迎

お迎えまで
うちで遊んで
いようね

ちょっとだけ見てもらえたらなあ… お迎えに間に合わんかも… そんな声に

ええよ～

って応えてくれる**サポートの輪**を広げたい！

おねがい会員・まかせて会員 大募集中！



「今すぐ利用する予定はないけど、安心のために入っておこうかな…」

「お手伝いしたいけど、平日の午前中しか空いてないのよね…」

そんな方の登録也大歓迎です♪

登録は土曜日もOK

※会員が参加できる交流会「**子育て応援ひろば**」を無料で開催しています！

今年は…

- 10/ 2(木)『ピースな子育てを応援！子どもの「学校に行かない」を考える』
- 10/ 4(土)『おうちでできるキッズの前髪カットと簡単アレンジ』
- 10/23(木)『感染症の“今”と、これからの予防法』
- 10/31(金)『その時どうする？救急処置・応急手当 基礎から学ぶ「小児救急救命講習」』
- 11/11(火)『スマホ！うちではどうする？！～考えてみて、わが家流のつきあい方～』



毎回、託児が
あるので安心♪

●お問い合わせは…

安芸郡府中町鶴江1-9-20

月～土10時～16時

(日祝/年末年始休)

TEL・FAX (082)281-0581



登録・年会費無料！

援助時間	1時間あたり
月～金（7時～19時）	600円
土日・祝（上記以外の時間帯）	700円



令和7年度
入会説明会開催日

- 10月17日
- 11月21日
- 12月19日
- 1月16日
- 2月20日
- 3月19日

開催日 毎月第3金曜日
(金曜日が祝日の時は前日の木曜日)

開催時間 午後1時30分～午後3時

場所 府中町シルバーワークプラザ研修室

対象 府中町在住の60歳以上の方

入会説明会のご案内

場所 府中公民館 2階
ギャラリー

展示期間 令和7年10月2日
(休)10月19日(日)

府中町シルバー人材センターの活動内容を広く知っていただくため、会員の就業中の写真や手作り品等を展示します。皆様のご来場をお待ちしています。



シルバー展の開催

例年、社会見学として府中央小学校の児童を受け入れています。

昨年度は、シルバーママサー비스、筋力トレーニングの見学及び体験と会員からシルバー人材センターについての説明を行いました。参加した児童から「シルバー人材センターでは、いろいろな仕事があることを知りました。」とお礼の手紙が届きました。

今年度は、10月21日に来所される予定です。



府中央小学校 2年生来所



「街の住みこちランキング」が今年も発表され、広島県では府中町が6年連続首位となりました。要因として生活や交通の利便性、行政サービス等があげられ、子育て世代の方々にも住みやすい街として評価されているようです。

今号は、特集として子育て世代が、地域で安心して子育てできるように支援する事業を掲載しています。当事業が地域の社会資源として認識・活用していただくきっかけになれば幸いです。

編集後記