

いきいき外出♡
**参加者
募集**

1 4月 中・下旬
お花見 (桜)
旬の見頃の場所へ！
ゆったり桜を見ながら
春満喫♪

2 5、6月
海！柏崎方面
海なし県にとって
海はいつでもワクワク♪
猛暑を避けた、この時期
に行ってみます！

♡2ヶ所お出かけできます♡

3 8、9月
米子大瀑布
地元 須坂の絶景を。
昨年から行けるよう
になった米子の滝を
見に行きましょう！

4 10、11月
紅葉狩り 
旬な紅葉スポットに
行きます！！
善光寺の散策もします♪

対象者

介助が必要で、外出が困難な方。ひとり暮らし、車がない等の理由で
普段、なかなか外出の機会がない方等。

1 ~ **4** の今年の行先から、
2 つ希望を選び、申込書に番号をご記入ください！

●申請から当日までのながれ●

- | |
|--|
| • ご自身の町の民生委員さん、ご担当のケアマネさん、施設担当者さん、または社協に直接申請書を提出！ |
| • 実施日が決まり次第、参加者の皆さまに、郵送にて案内を送ります。その後、日程&お迎え時間等を電話等で調整させていただきます！ |
| • 当日は、お伝えした時間を目安に、外出ボランティアさんが、ご自宅までお迎えに行き、出発です！
参加費は、500円です。(同伴してくださる介助者は無料です。) |
| • 現地にて見学・散策&お食事&お買い物(場所によって異なります)
外出支援ボランティアさんと一緒に楽しい時間をお過ごしください(*^^*) |
| • お帰りは15時~16時頃、ご自宅へお送りします。
行先・状況によっては前後することもありますのでご了承ください。 |

●その他●

- *お申し込みは、ご自身の町の民生児童委員さん、もしくはご担当のケアマネさんへ！または直接、社協までお申込みください！
- *参加費は500円。その他昼食代、入館料など諸経費は個人負担です。
- *送迎は、リフト車(車イスごと乗れる車)などで行います。
- *外出支援ボランティアの皆さんも、ご利用者様と楽しく外出が出来るように日々学んでいます。ヘルパーさんのような介護のプロではありません。
「トイレで全介助を希望する」など身体介護が必要な方は、介護者さんに同行していただくか、事前にご相談ください。
- *感染症等の状況・天候等により、急遽、行き先が変更、または中止とする場合もありますのでご了承ください。

ボランティアさんも！大募集！！

「いきいき外出」参加者の皆さまに付き添ってくださるボランティアさんも募集しています！一緒に楽しく！お出かけ・お買い物に行きましょう！
ご都合の良い時だけのご参加大歓迎です！
運転のみならOK🚗！のボランティアさんも大募集中です！！



お問い合わせ先

須坂市社会福祉協議会 助け合い起こし推進係 湯本
須坂市春木町 476-1
TEL 026-214-2994 / FAX 026-246-0054