いきいき外出♪

# 参加者募集

♡今年も１人、2ヶ所お出かけできます♡

## 1 4月下旬～5月 海！能生方面

海なし県にとって海はいつでもワクワク♪
春の爽やかなこの時期に行ってみます！
お昼ご飯は、道の駅マリンドーム能生♪
上越のあるるん村でお買い物タイムも♪

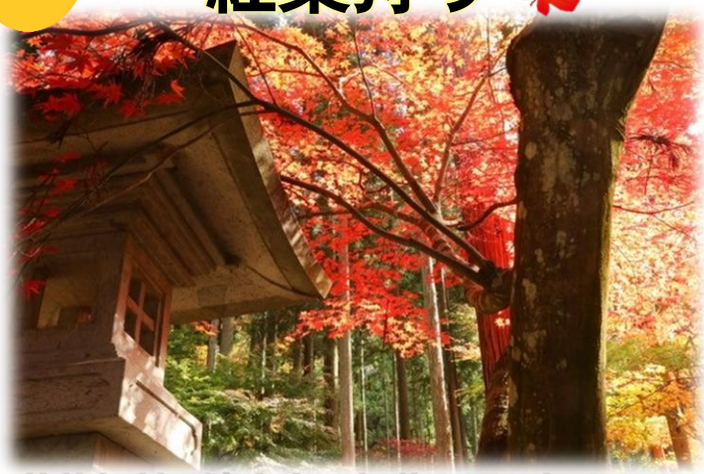
## 2 6月 信州なかのバラまつり

約3000株のバラが咲き誇るバラ公園！
みんなで中野一本木公園に行きましょう♪
お昼は、信州中野のイオンのフードコート！
直売所も寄りますよ♪

## 3 8月下旬～9月 佐久ぴんころ地蔵

ぴんぴんころ♪
健康・長寿のシンボル、佐久のぴんころ地蔵さんに会いに行きましょう！
イオンモール佐久平でお昼ご飯の予定です♪

## 4 11月 紅葉狩り



若穂保科の清水寺の紅葉を見に行きたいと思います！
そのあとは、須坂に昨年オープンしたばかりのイオンモール須坂に寄ってみます！

**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

①まずは、ご自身の町の民生委員さん、ご担当のケアマネさん、施設担当者さんへ申込をお願いします！
または社協に直接申請書を提出

②各行先の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連絡、調整いたします！

③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ます！
参加費は、５００円です。
同伴してくださる介助者は無料です。

④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(*^^*)
帰りは１５時～１６時頃。
ご自宅までお送りします。
※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

＊参加費の500円の他に、昼食・お土産代、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が、**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。**
＊あくまで計画です。様々な事由により、急遽、行き先が変更する場合もありますのでご了承ください。

## 昨年の様子

**みんなで楽しくお昼ご飯♪**

**車いすでの行動の方も大勢いらっしゃいます！ぜひ！一度、ご参加ください♪**

## ボランティアさんも！大募集！！

「いきいき外出」参加者の皆さん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！
ご都合が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　担当：湯本
須坂市大字須坂（春木町）476-1
TEL 026-214-2994　/　FAX 026-246-0054