

くだま



第 78 号 (2026・9・25)

ハート・ライン 21/ミニサポート

募集

ハート・ライン 21/ミニサポート 専門研修

～健康の秘訣は腸にあり～

おなか健康教室 & 交流会

今年度 2 回目となる専門研修では、おなかの健康についてお話を伺います。腸の健康と腸内細菌の関わりや、理想的なお通じ、正しい生活習慣のポイントなどを教えていただき、「おなか体操」でリフレッシュ！腸を丈夫にすることが健康につながるという「健腸長寿」の考えを学びます。

研修会終了後は、会員同士の交流会を行います。皆様のご参加をお待ちしております！

【日 時】 令和8年12月7日（月）午後2時～3時半

（前半：健康教室 後半：交流会）

【場 所】 すみだボランティアセンター分館

（緑4-4-12 メゾンベール錦糸町1階）

【講 師】 東京ヤクルト販売株式会社 おなか健康教室講師

【対 象】 すみだハート・ライン21事業 協力会員・後援会員
ミニサポート事業 協力員

【参加費】 無料

【服 装】 動きやすい服装

【持ち物】 筆記用具・飲料水・タオル

【定 員】 15名

【申 込】 すみだハート・ライン21事業室

電話03-5638-0511

【締 切】 11月19日（木）

※参加される方には、11月26日（木）までにご連絡いたします。

地図2次元コード





第1回フォロー研修【乳幼児応急救護と誤飲対応】

フォロー研修では、乳幼児に特化した応急救護研修を行います。心肺蘇生法や誤飲の対応は、月齢や年齢によって異なります。活動中のみならず日常生活で起こりうるかもしれないことを想定し、本所消防署員の方から教えていただく貴重な機会です。ファミリー会員、サポート会員の皆様、是非ご参加ください。

- 【日 時】 令和8年10月29日(木) 午前10時～11時
 【場 所】 本所消防署1階 防災教室(横川4-6-6) ※本所防災館となり
 【対 象】 ファミリー会員、サポート会員
 【料 金】 無料 【定 員】 10名
 【申 込】 すみだファミリー・サポート・センター
 電話 03-5638-0512
 【服 装】 体温調節ができる動きやすい服装 (スカート不可)
 【持ち物】 筆記用具・飲料水・タオル
 【備 考】 ・お子様の預かりおよび同伴はできません。
 ・ひと家族お一人まで。
 ※認定証は発行されません。
 【締 切】 10月23日(金)



地図2次元コード



～交流会～ ふぁみさぼ ゆるヨガ交流会

～みんなで体をほぐしてリフレッシュ!!～

すみだファミリー・サポート・センター交流会のお知らせです。今回は、サポート会員でもある、ヨガインストラクターの方をお招きして、交流会を企画しました。体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか？ ヨガが初めての方も、ぜひご参加ください！

- 【日時】 令和8年11月12日(木) 午前10時半～11時半
 【場所】 すみだボランティアセンター 1階おもちゃの部屋(東向島2-17-14)
 【講師】 ヨガインストラクター 土谷 美知子 氏
 【対象】 ファミリー会員(親子)、サポート会員
 【料金】 無料 【服装】 動きやすい服装
 【定員】 15名 【持ち物】 飲料水・タオル
 【申込】 すみだファミリー・サポート・センター
 電話 03-5638-0512
 【締切】 11月5日(木)



地図2次元コード



ハート・ライン 21
協力会員ミニサポート
協力員ファミサポ
サポート会員

の皆様

活動の幅を広げてみませんか？

住民参加型在宅福祉サービス（すみだハート・ライン 21、ミニサポート、すみだファミリー・サポート・センター）は、地域の皆さんの参加によって支えられています。会員さんの中には、空いている時間でそれぞれの活動を組み合わせている方もいらっしゃいます。

「ちょっと興味がある」「自分にもできそう」と思った方は、ぜひお気軽にご連絡ください！

すみだハート・ライン 21

●活動内容

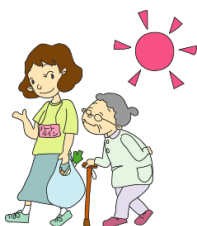
高齢の方、障害のある方、
産前産後などの世帯への

- ・家事援助（掃除、洗濯、
買物など）
- ・散歩や買物の外出付添い、
通院同行など

※定期的な活動が多いです。

●謝礼金

1 時間 あたり
800 円～1,000 円



TEL 03-5638-0511

ミニサポート

●活動内容

高齢の方、障害のある方、
怪我などで一時的に援助を
必要とする方に対する

- ・30 分以内で行う専門性を
必要としない軽易な活動
（電球交換、ゴミ出し、
体調不良時の買物、
フィルター清掃など）

※単発的な活動です。

●謝礼金

30 分につき 400 円



TEL 03-5638-0513

すみだファミリー・ サポート・センター

●活動内容

生後 43 日～小学校 6 年生ま
でのお子さんに対する

- ・送迎（保育園、幼稚園、
習い事など）
- ・預かり、見守り（ファミリ
ー会員ご自宅、児童館など）

※単発の活動、定期的な活動
もあります。

●謝礼金

1 時間あたり
800 円～1,000 円



TEL 03-5638-0512

A さん
(男性)

ハート・ライン 21 で週 1 回、
高齢者宅での掃除の活動をし
ています。
ファミリー・サポートでは、
不定期で保育園児のお迎えの
活動をしています！

ファミリー・サポートで週 1 回、
保護者在宅での預かりの活動をし
ています。
事務所から依頼が来て予定が合
えば、ミニサポートで買物代行の
活動をすることもあります。

B さん
(女性)

**ハート・ライン 21、ミニサポートは事業説明会にご参加ください。
ファミリー・サポート・センターはサポート会員養成集中講座の受講が必要です。**

※開催日時、場所等はお問合せください。



発送ボランティア大募集！

この会報や同封チラシを折る、封筒に入れるなど、座ってできるとても簡単な作業です。
下記時間内で、ご都合の良い時間にお手伝いいただける会員の方は、ご連絡ください。
半日、数十分でも結構です。ご協力をお願いいたします。

令和8年11月16日(月) 午後2時～4時

場所:すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンパール錦糸町1階)

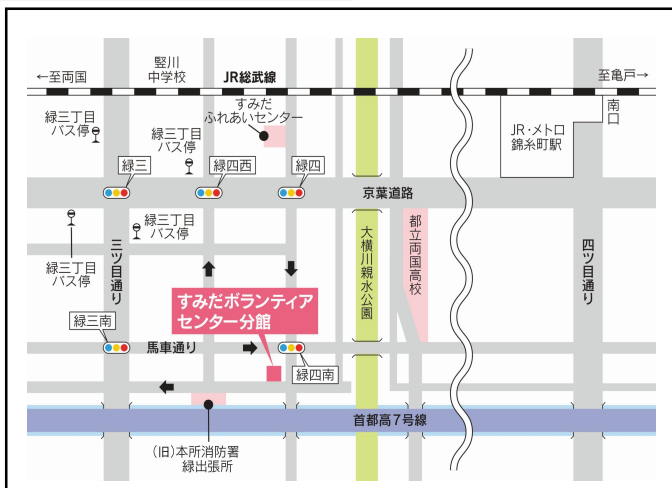
お気軽にご連絡ください!! 電話 03-5638-0510

お知らせとお願い

すみだボランティアセンター分館には駐車場がありません。

車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用ください

自転車でお越しの方は、事務所の前にお停めください。スペースが限られているため、譲りあってのご利用をお願いいたします。



<会報「こだま」はインターネットでも閲覧できます!>

墨田区社会福祉協議会 WEB サイト上にて、発行月(4月・7月・9月・11月・2月)の25日に最新号を掲載いたします。

二次元コードよりアクセス、またはURLを入力の上、ご覧ください。

〔URL〕<https://www.sumida-shakyo.or.jp/service/cate03/kodama>



すみだボランティアセンター分館

〒130-0021 東京都墨田区緑4-4-12 メゾンパール錦糸町1階

すみだボランティアセンター分館内

すみだハート・ライン21事業室	電話	03-5638-0511
ミニサポート事業	電話	03-5638-0513
すみだファミリー・サポート・センター	電話	03-5638-0512
(共通)	FAX	03-5638-0514

