

社協ふれあい情報 12月号

発行：王滝村社会福祉協議会

平成22年11月25日発行

Tel：48-2008

Fax：48-3033

Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

“年に一度のお楽しみ!!” 10月27日(水)

いきいきサロン日帰り旅行

いきいきサロンでは恒例の日帰り旅行に東美濃地方へ出かけました。中津川市の「ふれあい牧場」では、牧場で飼育している羊の毛を使ったかわいい羊のマスコット作りに挑戦しました。

また、木曽川中流の景勝地“恵那峡”まで足を延ばし、「来年も健康でみんなと一緒に来まい!」と色づき始めた紅葉をバックに記念撮影し、帰路につきました。



～ マスコット作りに集中!! ～



“わら細工で小学生と交流会” 11月12日(金)

ごたくらぶ



～ よく見てなよ! ～

11月の「ごたくらぶ」では、小学3年生と交流会を行い「カメ作り」にチャレンジしました。昨年も、子ども達と作ったものですが、じいちゃん達も「どうやって作ったかね?」とその時の「感じ」を何とか思い出しながら、子ども達に教えていきました。中には2個、3個と作る子どももいて、じいちゃん達も感心して見守っていました。短い時間ではありましたが、「子ども達といると元気になれるで、」また来年も交流会をやりましょう!と子ども達に話しかけ、和やかな交流会になりました。



“障がい者と保育園児交流会!!” 10月25日(月)

今年も障がいをお持ちの方と保育園児との交流会が行われました。園児による元気いっぱいの太鼓や歌のステージを見せてもらい、参加者の皆さんは笑みを浮かべながら聞き入っていました。

昼食は、おにぎりをいっしょににぎってつくり、村内より提供いただいた獲れたてのきのこが入った豚汁をおいしくいただきました。



多重債務者無料相談会

のご案内

借金問題でひとりで悩んでいませんか？

弁護士や司法書士が直接相談に応じ、解決方法をアドバイスします。この機会に是非お出掛けください。

日時 12月10日(金) 10:00 ~ 17:00

場所 松本消費生活センター

松本市中央 1-23-1 松本商工会館

予約制になりますので事前に電話でお申込み下さい。

予約先 / 松本消費生活センター

0263-35-1556



心のふれあい俳句コーナー

何気ない日常生活の中で感じているつれづれを季節の写真に乗せてお届けします。



枯尾花
万三四
かれおばな

慰霊碑の
過ぎし幾年



12月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			クリスマス会	弁護士 野村尚先生		
5	6	7 大雪 ボランティア スクール 10:00~3:00	8 どんぐり 広場 10:00~11:30	9 無料法律 相談 10:00~3:00	10	11
12	13	14	15	16 エアロビ・ 元気教室 ごたくらぶ	17 10:00~12:00 「楽しい音楽教室 とクリスマス会」	18
19	20 “今年一年に 感謝の気持ちを 込めて・・・”		22 冬至 いきいき サロン 10:00~3:30	23 〔天皇誕生日〕	24	
26	27 ひと足早い おせち料理を お届けします	28 お楽しみ 弁当 たんぼぼ・ひのき	29	30	31	
年末年始休業です(12/29~1/3)						

29日(水)~1月3日(月)は年末年始休業となります。23日(木・祝)はデイサービスとホームヘルプサービス、25日までの土曜日はホームヘルプサービスのみ営業します。移送、配食等のサービスは平日のみ営業します。

気軽に健康づくりをしよう!

~ 腰痛予防体操 ~

現在、10人に1人の方が腰痛に悩まされているようですが、今回は、予防に役立つ3種類の簡単な体操をご紹介します。是非やってみてください。

仰向けに寝て片足ずつ5回上下に動かします。



横向きに寝て片足ずつ5回上下に動かします。



手と足は逆で腰を反らさずに5回づつ動かします。

(無理な場合、手と足を別々に)

