

社協ふれあい情報 6月号

発行：王滝村社会福祉協議会

平成23年5月25日発行

Tel：48-2008

Fax：48-3033

Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

いきいきサロン ~お花見昼食会~

4月28日(木)



毎年恒例のお花見会は、周辺の桜の花もやっと咲き始め、あいにくの雨になりましたが、保健センター玄関前の屋根の下で、手作り弁当を食べながら楽しみました。少し肌寒い中でしたが、

鉄板を囲み焼肉を行い。お腹一杯満足そうな笑顔で、のんびり話しに花を咲かせました。



ごたくらぶ ~軽スポーツを楽しもう!~

5月13日(金)



今月のごたくらぶは、公民館で「スマイルボーリング」という軽スポーツを楽しみました。参加者の皆さんも、若い頃は、よくボーリングをやったそうで、玄人の腕前!?で真剣にピンを狙いました。なかなか真っすぐにボールが転がらず、四苦八苦し、合計で60回近く投げたチームもありましたが、一投一投に歓喜とどよめきが混じり白熱した展開になりました。

「今度は、(本物の)ボーリング場へ行こうか!」と興奮冷めやらぬ様子で話していました。

運動した後は、次の日に疲れが残りにくいように、普段あまり動かさない筋肉や疲れた箇所を伸ばしたりする体操を行いアフターケアも万全でした。



介護教室 5月19日(木)

~おいしい茶菓子で脳の働きをよくしよう!~

今回の介護教室は、脳の働きを活発にする食べ物について話を聞いたり、調理実習をしながら試食しました。また脳を元気にする体操も紹介されました。調理実習では、参加者の方が「毎日、料理をするけど体にいい物の話を聞いて勉強になり、早速今夜作ってみるか!」と口々に話していました。

~園児に「壁飾り」をプレゼント~

1月から3月に渡り、共同で製作した壁飾りが完成。保育園を訪れ、園児たちにプレゼントしました。「春」「夏」「秋」「冬」の4枚の大きな作品ですが、カラフルでかわいらしい壁飾りに園児達も興味深々に笑顔で覗き込んでいました。



調理方法に真剣に聞き入る参加者

三三知識

脳を活発にする食の一例

大豆・納豆・青背魚...etc

~どれも良質なたんぱく質がいっぱいです。

特に青背魚には、DHA(脳の働きを増加成分)や EPA(血液をサラサラにする成分)が豊富に含まれています

デイサービス

～ 花祭 5月6日(金) ～



今年も、お寺からご招待いただき花祭りに参加しました。保育園の園児達も一緒に参加し、とても賑やかな花祭りで、ひとりひとりお釈迦様にお茶をかけながら、長寿と健康を祈念しました。

～ 花見遠足 5月9日(月) ～



今年も、牧尾ダムのエン堤へ行き満開の桜の下で花見をしました。天気もよく気持ちのいいお花見でした。

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イラストや写真に乗せてお届けします。

こいのぼり
鯉幟
保育園児の
弾む声



万三四

お知らせ

『希望の旅』のご案内

「希望の旅」は、障がいをもたれた方を対象に皆さんの交流、親睦を深める楽しい日帰り旅行です。

日時 6月3日(金)

行き先 別所温泉方面

※ 参加締め切り 5月31日(火)

ご家族の方も参加いただけます。

ぜひ、お誘いあってご参加ください。

(詳しくは、戸別通知をご覧ください。)

6月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 相談員 児童委員 さん	2	3 障がい者 「希望の旅」 8:00～5:30	4
5	6 芒種	7 介護者 リフレッシュ	8 こども青少年 相談 PM 6:00～9:00	9 勝野先生 の健康体操 です。	10 長瀬先生 の音楽教室 です。	11 入梅
12	13	14 郷土料理の 伝承(食改さん と一緒に)	15 どんぐり 広場 10:00～11:30	16 ごたくらぶ 10:00～11:30	17 エアビクス 元気づくり教室 1:30～3:00	18
19	20	21	22 夏至	23 いきいき サロン 10:00～3:30	24 お楽しみ 弁当 ひのき・さつき グループ	25 木曾ブロック 地域活動フォーラム (大桑村) 10:00～12:00
26	27	28	29	30		

※ 毎週土曜日は訪問サービスのみ営業。 デイサービス、配食、移送サービス等は平日のみ営業です。