

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20年11月25日発行

Tel：48-2008

Fax：48-3033

Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

“たくさんの花がお出迎え”

いきいきサロン旅行 10月23日



～ 高森町 蘭ミュージアムにて ～

いきいきサロンでは恒例の日帰り旅行に出かけてきました。今回は、下伊那の高森町と飯田市の元善光寺を訪れました。

高森町では町内にある蘭ミュージアムを訪れ、様々な色をした鮮やかな世界の蘭を見学しました。昼食をとり、温泉で体を癒したあとは飯田市の元善光寺に向かい、健康・長寿をお参りしました。元善光寺ではちょうど菊人形展が行なわれており、今年は秋の紅葉に加え、たくさんの花がお出迎えしてくれました。

また、バスの中では、楽しい話に花が咲き秋の果物やたくさんのお土産を抱え、秋の伊那路を十二分に満喫しました。

“手づくりおやきは最高!!”

ごたくらぶ 10月17日

7月におじいちゃん先生に箸づくりを教わった小学校3年生の子どもたちが、今度は“おやき”作りに挑戦！おじいちゃんと一緒に生地をこね、あんを包みました。あんをたくさん詰め過ぎて皮からはみ出たり、ロケットやアニメのキャラクターを真似た形のおやきなど、ユニークなおやきを作る子どもたちもいました。



～ 力を入れてよく こねてよ!! ～



～ いい味がでていて 美味しい!! ～

おやきが蒸しあがる間、子どもたちによる歌の披露やジャンケンゲーム、かるたゲームなどをし、“おじいちゃんチーム”は元気な子どもたちの前に惜しくも負けてしまいましたが、はちきれんばかりの笑顔であふれました。最後に、蒸しあがったおやきをみんなで食べ、何回も食べているおじいちゃんたちも、初めて食べる子どもたちも「美味しい！美味しい！」を連発。楽しい時間を過ごしました。

～風邪にかかりにくい
身体をつくろう～

日に日に寒さが増し、風邪をひきやすい季節がやってきました。完全に風邪をひかない身体を作るのは難しいですが、日頃からの実践で風邪にかかりにくい身体をつくることができます。

うがいと手洗いをしよう

特別な消毒薬や薬用石鹸はいりません。普段は水道水で十分です。

十分の水分とビタミンを摂りましょう

水分はお茶、ミネラルウォーターがお勧めです。ジュース類は糖分が多いので控えめにして下さい。また、風邪に対する抵抗力を高めるために、ビタミン豊富な緑黄色野菜がお勧めです。野菜を十分摂るようにしましょう。

身体を冷やさないようにしましょう

特に、首筋と背中を温ため、冷やさないように注意してください。

育てよう 一人一人の 人権意識

～思いやりの心・かけがえのない命を大切に



第60回 人権週間



12月4日から人権週間が始まり、最終日の12月10日は世界人権日となっております。男女差別や高齢者に対する社会的差別、子どもへの虐待、障がい者に対する偏見など、まだまだ根強く残っています。この人権週間を通じ、「女性の人権」「高齢者に対する思いやり」「障がいのある人への理解」など、一人一人の人権意識を高めると同時に思いやりの心をもって、明るい地域づくりをすすめましょう。

障がい者理解を進める研修会

主催：木曽地方事務所 地域政策課

日時：12月2日(火)午後1時30分～

場所：木曽合同庁舎 講堂

内容：DVD映写「自立生活運動の歴史」
講演「障がい者理解について」

講師：金 政玉氏(障害者権利擁護センター)

この研修は無料でどなたでもご参加いただけます。

12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		2	3		5 どんぐり広場 10:00～11:30	6
7 大雪	8	(長野県弁護士会松本在住会) 弁護士 野村 尚 先生 時間：10:00～3:00 (場所：保健福祉センター)		11 無料法律相談	12 介護者リフレッシュ	対象者には個人通知いたします。
14	15 そば打ちを楽しもう！！ 時間：10:00～12:00	16	17 こたくらぶ介護教室 合同	18 エアロビクス教室 10:00～11:30	19 講師は田口先生です。ミニクリスマス会もあります！！	20
21 冬至	22	23 〔天皇誕生日〕	24	25 いきいきサロン 10:00～3:30	26 お楽しみ弁当	27
28	29	30	31		ひと足早いおせち料理お楽しみに！	
28日(日)～1月4日(日)は年末年始休業となります。23日(火・祝)はデイサービスとホームヘルプサービス、27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。						