

# 社協ふれあい情報 5月号

発行：王滝村社会福祉協議会

平成27年4月25日発行

Tel：48-2008

Fax：48-3033

Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

気が付けばもう桜の季節。この時期、色とりどりの花にずいぶん和まされます。みなさんはそろそろ畑の準備が始まりますね。冬の間、運動不足だったお体です。あまり無理をせず、体と相談しながらゆっくり畑を耕してくださいね。今年も、おいしい野菜がたくさん採れることを期待しましょう！雨降りが続いています。そんな時でもみなさんにとって元気に事業に参加してください。



## ふれあい元気づくり ～ボールを使って大きく動かしてみよう～ 4月15日(水)

今回の教室は、大きなボールを使って体を大きく動かしほぐす運動から。なかなか思うようには飛びません。思わず、笑みがこぼれます。続いては、小さなボールを体の一部をつかって転がしたり、高く投げて受け取ったり。腕を大きく上に伸ばすことは普段なかなかないので、皆さん気持ちよさそうです。雨ばかり続く時は家の中でじっとしがちなので、家の中でできる運動を続けていくといいですね。



## ごたくらぶ ～積み木のゲーム作り～ 4月17日(金)

今回のごたくらぶは、デイサービスの利用者さんがレクリエーションで使う、『ジエンガ』というゲームを作りました。ジエンガというのは、積み木を重ね合わせて高い塔をつくり、塔を崩さないように積み木を抜き取る遊びです。ふつうのゲームより大きめの積み木を作り、みんなでヤスリをがけしました。その出来栄にじいちゃんたちも満足げ。お茶の時間は、昨年駒を打っておいた木に立派な椎茸が生えたので、さっそくおやつに焼いて食べました。すごくいいにおいが漂っていましたよ。たくさん採れたので、ご家庭へのお土産もできました。



### ごたくらぶってなあに？

◎ごたくらぶは、70歳以上の男性の方が参加でき、はし削りや小物作り、体操教室や料理教室を行う事業です。興味のある方は、ぜひ見学にきてください。今回は、5月15日(金)です。

でっかい椎茸！  
うまそうだな！



## お知らせ



### 障がい者ふれあい交流会のご案内

今年のふれあい交流会は、5月に開催いたします。新緑も鮮やかな春の日差しを浴びながら親睦を深め、のんびり過ごしましょう。

日時 5月12日(火) 午前9時～

行き先 大桑村 のぞきど高原方面

\*対象者の皆さまへは個別にご案内いたします。皆様のご参加お待ちしております。(ご家族の方も参加できます。)

### 介護教室のご案内

この季節、体を動かす機会が増えてきます。そこで今回は、起こりがちな腰痛について専門の講師をお招きし、予防の方法等について教えていただきます。

●日時 5月22日(金) 午後1時30分～

●場所 保健センター

●内容 「腰痛予防のお話と体操」

●講師 理学療法士 西澤利広先生

※どなたでも参加できます。送迎の必要な方は、社協へご連絡ください。

## 5月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					特別企画！ “卯月 春の行楽ご膳” 今月は、お楽しみ弁当が2回あります。	
3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 立夏 (こどもの日)	6 (振替休日)	7	8 お楽しみ 弁当 しゃくなげ グループ	9
				弁護士 野村 尚先生		
10	11	12 障がい者 ふれあい 交流会 9:00～4:30	13 どんぐり 広場 10:00～11:30	14 無料法律 相談 10:00～3:00	15 ごたくらぶ 1:30～3:30	16 小物づくり
			みんなで 遊ぼう！	21 小満	22	23
17	18 ふれあい 元気教室 1:30～3:00	19			22日(金) お楽しみ弁当 もえぎグループ 介護教室 1:30～3:00	
24	25	26	27 春の御嶽高原 にお出かけ	28 いきいき サロン 10:00～3:30	29	
						31

※ 4日(月)、5日(火)、6日(水)はデイサービスと訪問、毎週土曜日は訪問サービスのみ営業。配食、移送サービス等は平日のみ営業です。