

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27年11月25日発行
Tel: 48-2008
Fax: 48-3033
Mail: shakyo@vill.otaki.nagano.jp

すっかり寒くなくなりましたね。御嶽山も初冠雪が見られ、冬の足音がそこまで聞こえてきています。庭先ですんきを漬けたい赤カズやなっぱを洗ったり、村の風物詩ですね。今年も美味しく漬かるといいなあと思います。楽しみですね。

この頃、空気がとても乾燥しています。近頃は、咳が出る風邪が流行っているようです。手洗い・うがいなどをし予防に努めて、気をつけてお過ごしください。

霜が降り、朝晩寒くても、やっぱり王滝の衆はまめだんなあと関心させられます。



ごたくらぶ ~木曾馬は可愛いなあ~ 10月27日(火)

今年の旅行は、初秋の開田高原へ出かけました。木曾福島のふるさと体験館で木工教室に参加し、その後開田高原の木曾馬の里へ向かいました。つやつやした毛並みに、どっしりした体型。なんといっても、愛らしい目にとっても癒されたじいちゃんたち。美味しい物を食べ、紅葉狩りを堪能し、「来年も元気にみんなで旅行に行けるといいなあ」と願うじいちゃんたちでした。



東地区サロン&出張介護教室 ~みんなで食べるとおいしいね~



11月11日(水)

今回のサロンは、東区へ伺い、多くの方が参加してくださいました。出張介護教室では、「脳の働きを良くするおやつ」をテーマに、くるみがたくさん入ったクッキーとリンゴのコンポートを作りました。くるみに含まれているα-リノレン酸は悪玉コレステロールを下げる役目があり、リンゴにはケルセチンと呼ばれる成分が含まれていて、これは血液

をサラサラにする効果があります。皮ごと食べるとより効果があるそうです。(レシピを知りたい方は社協まで) 昼食を一緒に食べながらたわいのない世間話をする中で、事業に対するご意見も聞かせていただきました。しっかりと今後活かしていきたいと考えています。欲を言えば、男衆にも出席していただける内容を検討すれば良かったかなと反省材料も。参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



お知らせ

介護教室開催のご案内



今回の教室は、王寿会の皆さんと共催です。

日時 12月9日(水)
午後1時30分~3時30頃
場所 保健センター
内容 「回想法について」

●「回想」とは、かつて経験したことを当時の感情も含め思い出し、過去に思いをめぐらすことです。回想法は、昔を思い出しながら楽しくおしゃべりすることで、脳を活性化し認知症予防にも効果があると言われています。

※王寿会の皆さまには、別途ご案内します。
※どなたでもご参加できます。詳しくは、社協48-2008(田近・北村)まで。送迎が必要な方はお申込みください。

ヘルパーの『ちょっと気になる 暖房器具等の使い方』

1. こたつはぬるめの温度設定で使い、足の位置をこまめに動かそう！
⇒知らない間に低温やけどになっている恐れがあります。
 2. ホッカイロは貼ったまま寝ない(特に背中)！直接肌に貼らない！
⇒これも、低温やけどを防ぎます。
 3. 電気毛布は敷き毛布より掛け毛布をおおう！
⇒温度調整がしやすく、皮膚への負担が少なくなります。
- ※心あたりの方はご注意ください！

12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3	4 木曾郡「う・地」 域活動フォーラム 12:00~3:30	5 送迎の必要な方は連絡ください。	
6	7 大雪	8	9 介護教室 (王寿会共催) 1:30~3:30	10 無料 法律相談 10:00~3:00	11	12
13	14	15	16 どんぐり 広場 10:00~11:30	17 いきいき サロン 10:00~3:30	18	19 11日(金) 元気づくり教室 &ごたくらぶ(合同) クリスマス&音楽教室 10:00~12:00 講師/長瀬先生
20 年末恒例！お節料理をお届けします。 担当/しゃくなげ・福寿草グループ	21	22 冬至	23 天皇誕生日	24 調理実習 クリスマス料理	25	
27	28 お楽しみ 弁当	29	30	31		
12月29日(火)~1月3日(日) 年末年始休業						

23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。29日(火)から1月3日(日)は全てのサービスをお休みさせていただきます。