

# 社協ふれあい情報 2月号

発行：王滝村社会福祉協議会

平成28年1月25日発行

Tel：48-2008

Fax：48-3033

Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

新年おめでとうございます。本年も、よろしくお願いいたします。今年は、雪がまったくない正月で、みなさんものんびりできたのではないのでしょうか。こたつに入って、ごろごろして、みかん食べて…のんびり過ごすのもいいですね。この頃、インフルエンザが流行り始めたようです。みなさんも手洗い、うがいで予防しましょう！

## ごたくらぶ&どんぐり広場 ~おいしいお餅だね!~ 1月15日(金)

毎年恒例！じいちゃんたちとどんぐりの子どもたちの餅つきです。どんぐりの子どもたち、小さな手で大きな杵をお母さんと一緒に振ります。さすがじいちゃんたちは慣れた様子。ぺったんぺったんという音が響きます。きなこやあんこをつけたおいしいお餅と一緒に食べ、子どもたちが飛んで歩く姿を微笑みながら見守るじいちゃんたちでした。



## ふれあい元気づくり教室 ~ククに動いたんなあ!~ 1月18日(月)



前日からの雪で足元の悪い中、柘植先生をお迎えし、お腹をへこませ筋力維持のために腹筋をつける運動や、ひざ・腰・首・肩甲骨などのストレッチ、また呼吸法を同時に学ぶことによって体内に酸素を取り入れやすくなり、筋力や脳の活性化につながり、認知症予防にも効果があるそうです。お正月ののんびりした身体には、とても刺激になった今日の教室でした。

## お知らせ①

### ご存知ですか？フードバンク

昨年、木曽町に県の生活就労支援センターができましたが、経済的に困窮し最低限の生活を継続することができなくなるおそれのある方への民間支援のひとつとして、「フードバンク事業」があります。ご自宅にある不用品な贈答品などで、未開封の缶詰やレトルト食品、カップ麺などのご寄附をいただき(賞味期限がある程度ある物)、困窮者の方に提供をするという事業です。木曽郡内でも、対象になっている方がいます。ご提供が可能な方は、ぜひ社協までご相談ください。

### 介護教室のご案内

今回は、病気と介護についての講習会を開催します。

- 日時 2月24日(水) 午後1時30分～3時頃
- 場所 保健センター

※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。

## お知らせ②

昨年の様子



## 75歳以上の皆さまへ 会食会のご案内

社協では年に1回、75歳以上の皆さまに日頃の感謝の気持ちを込めて、会食会を開催しています。

- 日時 2月13日(土) 午前10:30～午後1:00
- 会場 保健福祉センター
- 内容 会食、レク、演芸
- 参加費 300円

お年寄りの皆さまが大勢集まり、食事をとりながら歓談する楽しいひと時です。皆さまのご参加、心よりお待ちしております。

※対象の方には、別途ご案内いたします。

## 2月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ごたくらぶ 1:30~3:30	4 立春	5	6
			ひのきの箸づくり(会食会用)			
7	8 どんぐり 広場 10:00~ 11:30	9 相談員 民生委員さん	10 暮らし 何でも相談 1:00~4:00	11 建国記念 の日	12	13 会食会 10:00~ 1:30
14	15	16	17 元気づくり 教室 10:00~11:30	18 講師は田上 先生です。	19 雨水	20
21	22	23	24 介護教室 1:30~3:00	25 いきいき サロン 10:00~ 3:30	26 お楽しみ 弁当 たんぼぼ グループ	27
28	29		みんなで、布絵本 づくりをします。			

11日(木)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