

社協ふれあい情報 12月号

平成29年11月25日発行

Tel: 48-2008

Fax: 48-3033

Mail: shakyo@vill.otaki.nagano.jp

発行：王滝村社会福祉協議会

木々の葉が落ち、秋ももう終わりですね。今年も残すところあとひと月…時の流れが年々早く感じられます。あちこちの軒先に、干した柿が吊り下がっているのを見ると、「もう冬支度だな・・・」と日ごとに思うばかりです。何かと忙しい時期です。体調も崩しやすいので、十分気を付けてお過ごしください。



滝越地区サロン&出張介護教室 ~また、遊びに来てね!~

今年2回目のサロンは、滝越区にお伺いしました。普段あまりゆっくりお話する機会ありませんので、一緒にお昼を食べるなど、とてもいい時間を過ごすことができました。介護教室では、介護に関する問題をクイズ形式で出題し、皆さんに考えていただきました。今回は、職場体験ということで、中学一年生の下出鉄平君がお手伝いをしてくれましたが、滝越には子どもは住んでいないので、皆さんにとっても歓迎され、「俺のひ孫と同年だ。これからは勉強頑張る。」と声を掛けられたり、参加者の方から「こういう子ども達と、未来を語る場が絶対必要だ。」と貴重なご意見をいただきました。社協の事業でも、ぜひそうした時間が持てるように、企画して行きたいと思えます。参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

11月2日(木)



ごたくらぶ ~来年は、収穫できるかな~

11月10日(金)



小春日和のこの日、4月に駒うちをしたキノコの原木のお引越しです。「来年、たくさん採れたら収穫祭が出来るなあ。」と、じいちゃんたちも楽しみにしています。後半は、これから冬に向けてあまり動かさなくなる身体に良い健康体操や、風船に書いた文字を読み取りながらのバレーをしました。参加者が少なくさみしい感じもしましたが、ごたくらぶの活動に興味のある70歳以上の男性のみなさん、ぜひ参加しませんか!(見学も可能です。)

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6日(水)
午後1時~3時頃
場所 保健センター
内容 備えあれば憂いなし
~終活について考える
講師 木曾町 奥原司法書士
※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。



-豆知識-

ご存知ですか?「ヒートショック」

冬になると耳にするこの言葉。お風呂に入るのに、暖房の効いた暖かい部屋から、冷え切った脱衣所で着替え入浴するといった場合、温度差が激しくて血圧が一気に上昇し心臓や血管に大きな負担がかかるというものです。心筋梗塞や脳梗塞などの病気になるリスクがあります。
◇以下の点に注意することで予防につながります。
①脱衣所を暖房で暖める。
②湯船のふたを先にあけて浴室を温める。
③夕食前に入浴する。
④お湯の温度は40度位がよい。
これからますます寒くなりますので、皆さん十分注意してお過ごしください。

12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土	
		8日(金) 元気づくり教室&ごたくらぶ(合同) クリスマス会&音楽教室 10:00~13:00 講師/長瀬先生				1	2
3	4	5	6 介護教室 (王寿会共催) 1:30~3:30	7 大雪 ボランティア講習会 1:00~3:30	8	9 突然の災害に備えよう! (裏面をご覧ください。)	
10	11 クリスマス会です。	12 どんぐり広場 10:00~11:30	13	14 無料法律相談 10:00~3:00	15	16 相談員/長野県弁護士会 野村 尚先生	
17	18	19	20 調理実習 クリスマス料理	21 いきいきサロン 10:00~3:30	22 冬至	23 天皇誕生日	
24	25 年末恒例!お節料理をお届けします。 担当/こすもす・ひのきグループ	26	27	28 お楽しみ弁当	29	30 12月29日(金) ~1月3日(水) 年末年始休業	
31							

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(金)から1月3日(水)は全てのサービスをお休みさせていただきます。