

社協ふれあい情報 7月号

発行：王滝村社会福祉協議会

平成29年6月25日発行

Tel：48-2008

Fax：48-3033

Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

梅雨入り宣言は出たものの、急に暑くないんだか体もついていけないですね。先日、花壇の草取りをしたら、土がからからに乾いていて、まあ楽でした。でも、畑の野菜は、水分が欲しいところですね。だいぶ、陽が長くなったので、みなさんも外に出ることが多くなっていると思います。畑仕事は、朝晩の涼しい時間帯を上手く利用して、熱中症には十分注意しましょう。隣の畑で長ーく作業してる人があたら、「ちょっと休ままいかい！」と、互いに声を掛け合いましょう！無理は、禁物ですよ！！

ふれあい元気づくり教室 ~せいのぞ!!~ 6月2日(金)

この日は、長瀬先生の音楽療法でした。大きな声で懐かしい歌をたくさん唄ったり、色々な種類の楽器を使って、歌に合わせてたりリズムを揃えたり。声を出すことは、腹筋やのどを使うので、身体にもとてもいいんですよ。始めは、元気のなかった参加者の方も、先生の掛け声につられ太鼓を叩いて、最後は全員で

「よお〜っ、ポン！！」
みごとに揃いました！！
見てください、この満足
そうな笑顔！最高です。



介護教室 ~意識して、身体も動かそう~

6月6日(火)

講師の西澤先生。とてもわかりやすく、ひざの大切さを教えてもらいました。

『膝痛』のお話は、大人気の企画です。今回も大勢の方に参加いただきました。日常生活において、身体の中で一番ストレスを受けるのが膝関節なんだそうです。予防としては、膝周りや太ももの筋肉を運動等で鍛えることで膝にあるお皿の骨が引き上げられ、日常的な動作を保てるそうです。起きる、立つ、座る、歩くなど、負荷がかかる部分を意識をして動かすことが大事です。健康維持のために、皆さんも適度な運動を心掛けましょう。



お知らせ

「ひとり暮らしよらまい会」のご案内

日時 7月26日(水) 午前10:00~午後1:00
内容 おしゃべり交流会と村内散策(予定)
対象者 75歳以上のひとり暮らしの方 ※対象の方には後日ご案内いたします。

お知らせ

社協年会費のお願い

今年度も個人、および法人の皆さまに社協年会費のご協力をお願いいたします。年会費は、地域の実情にあったきめ細やかな福祉サービスに活用させていただきます。ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

〈個人会員〉

○対象者 おおむね20歳以上の方

○納期限 平成29年7月31日(月)

○年会費 1口 1,000円

※各地区の福祉推進員さんが
ご自宅へお願いに伺います。

〈法人会員〉

○納期限 平成29年8月7日(月)

○年会費 1口 3,000円

※口座振込、又は保健福祉センター
までご持参ください。

7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 小暑/七夕 いきいき サロン 10:00~3:30	8
				保育園の子供と 七夕交流会		
9	10 ふれあい 元気教室 1:30~3:00	11 みんなで梅 ジュース作り	12 どんぐり 広場 10:00~11:30	13 暮らし 何でも相談 1:00~4:00	14 相談員は 民生委員 さんです。	15
16	17 海の日	18 今回は 男性向け 料理教室	19 (合同) ごたくらぶ &介護教室 10:00~1:30	20	21	22 大暑
23	24	25	26 ひとり暮らし よらまい会 10:00~1:00	27	28 お楽しみ 弁当 たんぼぼグループ	29
30	31					
					今月は「夏のスタミナ 弁当」お楽しみに！	

17日(月)はデイサービスと訪問サービス、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。