

2024
7 月号

へぐり 社協だより



令和 6 年度

第 1 回 かのき荘お食事会開催のようす

5月31日(金)、社会的孤立感の解消と老人福祉センターを広く知っていただくため、ひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦の方を対象に、食事会を開催しました。「ラジオ体操」や「口腔体操」をしたり、レクリエーションを行いました。

※各係の電話番号は、見開きページ下をご覧ください。

ふれあい交流センター はつらつサロン

『スポーツ吹矢呼吸法で健康づくり』



ふれあい交流センターは、「高齢者の福祉向上」および「健康増進の拠点」となるように、地域包括支援センター業務と連携を図り、各取り組みを行っています。

5月29日(水)、「生きがい対策」「健康の保持増進」「介護予防」「高齢者の交流」を目的に、はつらつサロンの開催しました。今回は、スポーツウエルネス吹矢公認指導員の山田修先生をお迎えし、吹矢体験を行いました。



山田先生から説明を受けます

1.2mの筒を両手で水平にし、一旦頭上に持ち上げ、太ももの位置に下げて、口から長く息を吐く。再度息を吸い筒を口にくわえ、お腹から息を一気に吐き出し、4m先の的に目掛け矢を放ちます。



的に当てることに集中

講師の山田先生から『スポーツ吹矢』は誰でも、いつからでも気軽に始められます。的を射抜き、点数を競いますが、それよりも腹式呼吸をすることに

よって、健康が維持され、的を狙うことで集中力の向上につながり、精神面も鍛えられます」と話されました。

スポーツ吹矢に興味のある方、始めたいと思われる方は、山田先生(☎090-13822-8658)までお問い合わせください。



健康維持向上につながり、とても楽しかった

次回の『はつらつサロンの案内は、最終ページに記載しております。

老人福祉センター『かしのき荘』

参加者募集

からだとおさまの体操

～ 快活ルーム ～

高齢者の方に生き生きとした毎日を送っていただけるよう、かしのき荘で「快活ルーム」を毎月1回開催しています。簡単な体操やレクリエーション・脳トレーニングなどを楽しみましょう。

日時：7月22日(月) 10時～11時

場所：かしのき荘 新館会議室

対象：町内在住の65歳以上の方

内容：あいうべ体操 他

申込み：7月11日(木)まで 先着25名 かしのき荘



あなたがいお気持ち ありがとうございます

善意銀行預託者

5月に預託をしていただいた方をご紹介します。

| 氏名 | 指定等 |
|-----|-----|
| 山本章 | 任意 |

(敬称略)

預託の受付は総務地域福祉係まで

～お寺でつながる～

蓮カフェ『蓮を愛でるイベント』蓮友の会

見頃の蓮を見に来てください♪

日時：7月5日(金)～6日(土)
9時～12時 (雨天決行)

場所：金勝寺 (槻原)

参加費：無料

申込み：不要

どなたでも参加いただけます!!

♥両日先着20名様に
プレゼントがあります♥

★折り紙で蓮作り体験ブースあり
(無料)

《販売メニュー》

★カフェ (コーヒー・紅茶)

★焼き菓子・さおり織り小物
(7/5 10:00～のみ)

★蓮 (鉢付 / 配送可)

★炊きたて豆ごはん (7/6のみ)

★採れたて野菜 など

※無くなり次第終了

※駐車場は限りがございます。公共交通機関のご利用をお願い致します。

● 5月にお申込みいただいた会費会員の方をご紹介します ●

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 福田 芳美 | 松本 博行 | 中村 治子 | 端崎 富美 | 日浦 和世 | 岩崎美恵子 |
| 二宮 佳子 | 星山 栄子 | 米田世紀子 | 石井友里絵 | 小椋すみ子 | 匿名 5人 |
| 吉原恵美子 | 松江 芳子 | 黒木 時子 | 久保由希子 | 谷村 久子 | (敬称略・ |
| 嵯峨 幸子 | 塩野 光代 | 中川貴美子 | 久保 陽子 | 小川 洋子 | 順不同) |
| 小倉 晴子 | 藤本奈智子 | 奥田 好子 | 東 応成 | 野口 幸子 | |
| 森 輝子 | 高幣 豊子 | 小松 弘子 | 田島ひとみ | 田中 咲花 | |

ありがとうございました。

～誰もが安心して自分らしく暮らせる福祉のまちづくりを目指して～

社会福祉協議会 会費会員へのご協力をお願いします!!

会費は、さまざまな地域福祉事業に活用します。ご協力いただきました社協会費は、小地域ネットワーク活動やボランティア活動の事業に活かされています。皆様の温かいご支援をお願い申し上げます。

会費会員は随時募集しています

特別会員：一口 5,000円
(法人・企業・施設・事業所など)
一般会員：一口 1,000円

申込み・問合せ 総務地域福祉係

※老人福祉センター・地域包括支援センター
においても受付いたします。

情報ひろば

各種イベントや福祉に関する情報コーナーです。
お気軽にお問合せ・お申込みください！

社会福祉協議会ホームページも
ご覧ください。

<http://www.heguri-shakyo.or.jp/>

★ Facebook を開設しています★

<http://www.facebook.com/hegurishakyo/>



地域包括支援センター ☎45-7012

認知症オレンジカフェ ～心晴～

日時：7月12日(金) 10時～11時30分

対象：認知症の方やその家族、地域住民の方

参加費：1000円

★申込み不要

★認知症の方やその家族、地域住民や専門職員が
参加し、情報交換や相談ができる場所です。

認知症相談会

～不安や悩みをご相談ください～

日時：7月18日(木)

13時30分～15時30分

お一人40分程度【予約制】



☆開催場所はいずれも『ふれあい交流センター』です。

「はっらっサロン」を 開催します!

日時：7月30日(火) 10時～12時

対象：町内在住の65歳以上の方・高齢者の生活
を支援する方

内容：～認知症サポーター養成講座～
認知症について正しく理解し、認知症の
方やその家族を温かく見守る「認知症サ
ポーター」を養成するための講座です。
寸劇もしますので、お気軽にご参加く
ださい。

修了後は、認知症サポーターの証になり
ます「オレンジカード」お渡しします。

講師：認知症サポーターキャラバンメイト

持ち物：筆記用具、飲み物

申込み：7月1日(月)～(先着20名まで)

総務地域福祉係 ☎45-5710

生活訓練のお知らせ

日常生活に必要な体験をしていただくた
めの事業を行います。

対象 平群町内に住所を有する方で、
6～64歳の身体障害者手帳・
療育手帳・精神保健福祉手帳を
所有または、これに準ずる方

申込み 申込書と平群町地域生活支援事
業の決定通知のコピーを添えて

7月5日(金)までに

お申込みください。

※詳細は申込後にお知らせします

日程 ★ (予定)

8月1日(木) 喫茶のスタッフ体験を
しよう

8月24日(土) レストランで注文体験
をしよう

11月30日(土) 防犯について学ぼう

12月21日(土) 西宮古墳(見学)につい
て学ぼう

令和7年

1月25日(土) 防災センターでの体験
をしよう

生活訓練は平群町地域生活支援事業の知的障害者支援事業です。