

福祉ひろばだより

NO.258
H30.11.1
和田地区福祉ひろば
☎40-4168

https://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/wada.html

11月19日～12月9日までひろばの床と天井の工事のため使用できません。
従って「ふれあい健康教室」はお休みになります。
他の事業は公民館大広間の使用となり、入口は正面からとなります。

11月の予定

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日	曜
			午前<9:30～>	午後<1:30～>		
1	木	しらかばの会 体操・ハンドベル・銭太鼓 9:30～		(童謡をうたう会)	1	木
2	金	卓球を楽しむ会 1:30～		健康マージャン	2	金
4	日	和田文化祭 (芝沢小体育館)			4	日
5	月	<ペタンク>ひろば 1:30～ 民協定例会10時～			5	月
6	火	「ウェーブストレッチ」健康塾 1:00～			6	火
7	水		手まりの会	いなほの会	7	水
8	木	☆「干支押し絵」作り 第1回 9:30～ ☆男性カラオケの会 1:30～			8	木
9	金	おしゃべりサロン 2:00開店 今月1回			9	金
10	土			ひろばコール・ワダ	10	土
12	月		書道教室		12	月
13	火	卓球を楽しむ会 9:30～		やすらぎの会	13	火
14	水	囲碁・将棋の会 9:30～		詩吟を楽しむ会	14	水
15	木	☆わだ・ウォーキングの日 10時～ ☆映画を楽しむ日 1:30～「ミックス」2時間			15	木
16	金	運動し隊・わだ 9:30～		健康マージャン	16	金
19	月	お楽しみゲーム会 1:30～	書道教室 男性の料理教室		19	月
20	火	いきいき健康ひろば 1:30～ データ転送			20	火
21	水		手まりの会	いなほの会	21	水
22	木	男性カラオケの会 1:30～		(童謡をうたう会)	22	木
24	土			ひろばコール・ワダ	24	土
26	月	☆子育てのびのびひろば 9時～12時 2F ☆切り絵 1:30～			26	月
27	火			やすらぎの会	27	火
28	水	囲碁・将棋の会 9:30～		詩吟を楽しむ会	28	水
30	金	「ウェーブストレッチ」健康塾 1:00～			30	金



☆裏面もご覧ください☆

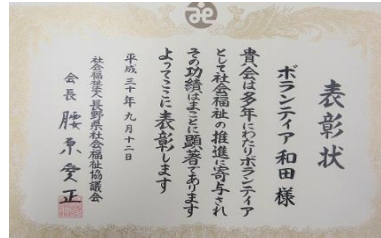
10月のふれあい健康教室から <和田保育園年中さんと交流会でした>



*皆とても元気よく百歳の歌を唄ってくれました。はじめは戸惑っていたものの手や声が触れ心も和み膝の上にとびのりとても満足そう!ハグしてタッチしてのふれあいはとっても楽しそう!いつまでも手を振っての別れでした。とても楽しかった!参加者の声でした。

11月のふれあい健康教室はお休みです!

* ~ボランティア和田表彰~ * H30.9.12



長野県社会福祉大会において、多年に渡りボランティアとしての功績を表彰されました。皆様の活動の賜物です。

11月の自主・出前ふれあい健康教室 各町会配布のチラシを確認してね

- *8日(木)下和田町会
 - *10日(土)中町会
 - *13日(火)南和田町会
 - *13日(火)殿町会
 - *18日(日)太子堂町会
- 各町会の公民館で開催!
- お誘い合わせて参加しましょう!**

映画を楽しむ日 15日(木) 1:30~ 時間厳守で上映

《ミックス》 出演 新垣結衣 瑛太

かつて天才卓球少女と呼ばれたアラサー女性が、亡き母ののこした卓球クラブの再建と、元恋人ペア打倒を目標に、元プロボクサーとペアを組み、全日本卓球選手権の混合ダブルスで試合に挑む姿を映したロマンティックコメディー! お楽しみにお出掛けください

介護ワンポイント

~風邪・肺炎・インフルエンザの違いについて~

症状等	風邪	肺炎	インフルエンザ
熱	37~38℃	38℃以上の高熱	38℃以上の高熱、悪寒を伴う
咳	3~4日で治まる	強く3日以上続き、軽減しない	激しく続く
痰	無色透明	黄色・緑色で膿のよう	白くて粘り気がある
典型的	くしゃみ・鼻つまり 鼻水・喉の痛み	風邪症状+ 息苦しさ・胸の痛み	風邪症状+ 関節痛・筋肉痛・頭痛
注意する 症状 ↓ 受診	・痰が黄色になる ・咳が3週間以上続く ・症状が長引く場合 (肺炎や結核等の疑いもあり)	・ハアハアと呼吸が浅く速い ・元気がない、食欲がない ・体が異常にだるい ・話す言葉やふるまい等意識に混乱がみられる(せん妄症状)	・急激に症状が進行する ・肺炎に似た症状が出始めた時

★~★ 河西部西地域包括支援センター ☎47-0294(高山) ★~★

😊 **11月の和田地区担当保健師・黒田さんと相談できる日《5月》・19日(月):午前中**