

# 福祉ひろばだより

## 8月号

暑い日が続いていますが、皆さん体調くずしてはいませんか？

先月の数百年に一度という西日本の記録的な豪雨や、連日の猛暑は、単なる異常気象といったものではなく、地球規模での環境の変化を感じずにはられません。被害にあわれた方々の一刻も早い復興を願います。

避暑地と思われていた入山辺も毎日暑いですが、エアコンのきいたひろばで、心身共にリフレッシュしませんか！

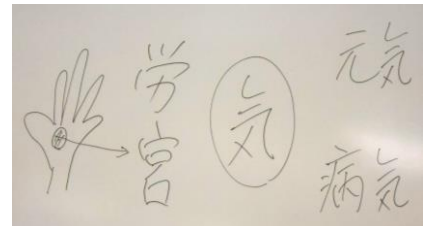
ひろばまでの足が無くて行かれないという方、ひろば事業は送迎ボランティアというものが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。お待ちしております♪

### 健康体操で、元気で長生き！！

7月4日のふれあい健康教室で、庵悦子先生による健康体操を開催しました。

『痛いところがあるときや、嫌なことがあったときには、ふーっと息を吐くことで、痛みやストレスが軽減する』という誰でも簡単に出来る健康法を教えてくださいました。

ゆっくりとした呼吸法で体の調子が整うので、畑で疲れたら、皆さんも吸ったり吐いたり少し意識してみてくださいはいかがでしょう？夜、眠れない時は、お腹の上で手を組み、ゆっくりと深呼吸してみてください。いつの間にかすやすやと心地良い眠りについていると思います^-^



### ひろば演芸会が開催されました

7月7日ひろば演芸会が開催され、暑い中大勢の皆さんに参加いただきました。

第一部はゆいまーるの皆さんによる沖縄民謡の演奏。生演奏にあわせて「涙そうそう」を歌い、「童神体操」も楽しみました。

第二部は風まんだらのお二人の噺家さんの落語で「代書や」と「転失気」を楽しみました。軽快な語り口に会場の皆さん大笑いでした。素晴らしい手書きの色紙のプレゼントもありました。



### 子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

8月22日(水)午前10時～《プリン作り》を開催します。未就園児のお子さんと保護者の方のサークルです。参加される方はひろばまでご連絡ください。8月8日はお休みです。

### 折り紙講座のお知らせ

開催日：8月30日(木)  
13時30分～  
内容：菊の花  
☆詳しくはチラシをご覧ください。



# 8月の予定

日	曜日	8月	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健 9:30	
2	木	筆文字 9:30	◎おやつ作り教室 13:30
3	金	太極拳 9:30	
6	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
7	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
8	水		カラオケ 13:30
9	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
10	金		
13	月	卓球 9:30	
14	火		囲碁 13:00
15	水		
16	木		
17	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
18	土	(ウォーキング講座)	
20	月	卓球 9:30	さくら会 13:30
21	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
22	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
23	木	筆文字 9:30	
24	金		◎元気塾 13:30
27	月	卓球 9:30	
28	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
29	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
30	木		◎折り紙講座 13:30
31	金		

# ひろば事業の紹介

## ふれあい健康教室

1日(水) 9:30~

布野えいじさんによる「声を出して元気になる」を行います。皆で大きな声を出して元気になりましょう！健康相談あります。

## おしゃべりサロン

9日(木) 13時30分~

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごした後、おやつボラの方の手作りおやつを食べながら、おしゃべりの花をさかせましょう。

## セラバンド

17日(金) 13時30分~

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップできます。

## 生き生き元気塾

24日(金) 13時30分~

《「ストレッチ」で、血管を若返らせよう》がテーマです。男性に好評の講座です。無理のない適度な運動で体に力をつけましょう。いつまでも元気で動きたい方に、ぜひおすすめです。

持ち物：タオル

## 「上高地ウォーキング」のお知らせ

開催日：8月18日(土)

6:50 入山辺公民館集合

7:00 出発

~上高地・明神池の7キロコース・昼食~

17:30 入山辺公民館着

参加費：大人(高校生以上) 500円

子ども 無料

持ち物：お弁当・水筒・シート・雨具

防寒着・タオル

お申し込みは、福祉ひろば公民館まで

日	曜日	9月	
		午前	午後
3	月	卓球	健康麻雀
4	火	ヨガ	囲碁
5	水	◎ふれ健	
6	木		
7	金	太極拳	
10	月	卓球	さくら会
11	火	民踊	囲碁
12	水	ミニキッズ	カラオケ
13	木	筆文字	