

# 福祉ひろばだより

## 6月号

平成30年6月1日

第219号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

青田に変わり、かえるの鳴き声がにぎやかになる季節です。ぶどうの作業も本格的になり、忙しい毎日のことと思います。ひろばに来て、日頃の疲れた体をほぐしリフレッシュしましょう。

ひろばまでの足が無くて行かないわ〜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〜す❀

### 高齢者交通安全教室を開催しました。

5月2日のふれ健で交通安全教室を行いました。市役所の交通安全都市交通課の方が、毎年恒例の寸劇で楽しく、分かりやすく説明してくださいました。道路を渡るとき、まだ遠いと思っていた車が、すぐそばに来てヒヤッとすることがあります。車が見えたら渡らないで、安全が確認できたら渡るようにしましょう。横断歩道でも、車が停まって、運転手と目が会ったら渡りましょう。

夜は対向車とのライトの重なり部分で歩行者が見えなくなる《蒸発現象》が起きるので特に注意して、出かけるときは、反射材をつけ、十分気をつけて出かけましょう。



## サークル紹介

### 健康麻雀

第1月曜日と第3火曜日の午後1時から、麻雀好きな仲間が集っています。男性ばかりでなく、女性も麻雀を楽しんでいます。両手を使い、頭で考える麻雀は、認知症予防にとっても良いそうです。

興味のある方はお気軽にどうぞ。

### 太極拳



第1・第3金曜日の午前9時30分から活動しています。不思議なことに太極拳で呼吸を整えると、日頃の疲れやストレスが体から抜けていくような気がします。先生が教えてくださる健康体操もとてもためになります。

一緒に太極拳してみませんか？

### 子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

6月13日(水)午前10時～《幼児対象の救急救命講習会》、27日(水)午前10時～《リトミックバイオリン》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。お子様の情操教育に、ママさんの癒しに、お気軽に出かけてください。

### 《男のつまみ教室》開催のお知らせ

男のふれ健《男のつまみ教室》

開催日：6月22日(金)PM4:00～

内容：誰でも簡単に出来るおつまみ作り

場所：入山辺出張所 調理室

持ち物：エフロン・お手拭タオル



するじゃん会主催の《赤ちようちん》の前に簡単なおつまみ作りをします。詳しくはチラシをご覧ください。

# 6月の予定

日	曜日	6月	
		午前	午後
1	金	◎野草を楽しむ日	
4	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
5	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
6	水	◎ふれ健 9:30	
7	木		
8	金	編み物 9:30	
11	月	卓球 9:30	さくら会 13:30
12	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
13	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
14	木	筆文字 9:30	
15	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
16	土	(ウォーキング講座)	
18	月	卓球 9:30	
19	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
20	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
21	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
22	金		
25	月	卓球 9:30	
26	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
27	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
28	木	筆文字 9:30	
29	金	太極拳 9:30	◎元気塾 13:30

# ひろば事業の紹介

## ふれあい健康教室

6日(水) 9:30~

「体力測定・体力づくり」を行います。いつまでも自分の事が自分で出来るために必要なのが、無理のない体力づくりです。今年の自分と比べて今年の体力はどうでしょう？

## セラバンド

15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。

## おしゃべりサロン

21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。今月のおやつは何かな？

## 生き生き元気塾

29日(金) 13時30分~

《「筋力づくり」、体を動かすのは筋肉です》がテーマです。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

## 『ひろば演芸会』のお知らせ

開催日；7月7日(土)

午後1:30~午後4:00

内容；落語・沖縄民謡・茶話会

☆詳しくは7月のひろばだよりとチラシをご覧ください。

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