

福祉ひろばだより

11 月

平成 30 年 11 月 1 日

第 224 号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

秋の澄んだ空にトンボが飛びかい気持ちの良い季節です。ぶどう作業もだいぶ落ち着いてきましたね。

ひろばに来て、楽しみながら簡単な運動や、おしゃべりで疲れを癒してください。ひろばまでの足が無くて行かれないわという方、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♪

大月先生とレクリエーションを楽しみました

10月3日のふれ健で中信レクリエーション協会の大月一夫先生に来ていただき、脳トレやなつかしい歌を歌ったりしてたっぷり1時間、楽しい時間を過ごしました。

まず、後出しじゃんけんで、少し脳をほぐし、もしかめを歌いながら、親指と人差し指で鼻と耳を交互に触る脳トレをし、そのあとは、「赤とんぼ」、「隣組」、「お山の杉の子」、「鐘のなる丘」、映画・愛染かつらの「旅の夜風」、「波浮の港」などなど、大月先生のお話と共に昭和の懐かしい名曲を次々に歌いました。皆さんの青春時代がよみがえってきたようで、いつもより若々しく見えました。大月先生のハーモニカも素敵でした。



「きのこを楽しむ日」を行いました

10月5日(金)「きのこを楽しむ日」を行い30名の方が参加されました。

当日はお天気にも恵まれ、絶好のきのこ狩り日和となりました。今年はきのこが豊作とのこと、皆さん意気揚々と山に出かけました。マツタケが・・・と言いたいところですが、なかなかうまくはいきませんね。分かるところで、リコボウ、アマタケ、タマゴダケが取れました。ひろばでは、前日に差し入れしてもらったきのこを、お留守番の方が調理してくれ、美味しいきのこうどんを堪能しました。



出張ふれ健はじまります！

11月29日(木)に大仏公民館にて、大仏・一ノ海町会の出張ふれ健があります。午後1時30分からですのでご近所お誘いの上お出かけください。

握力・片足立ち・長座体前屈の測定もあります。昨年と比べて今年の体力はどうでしょうか？楽しいレクリエーションもあります。



子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

11月のミニキッズサークルは、14日(水)10時から「フラワーキャンドルバー」を作ります。材料の用意がありますので、ご希望の方はひろばまでお申し込みください(材料費300円)。28日(水)は、10時から自由遊びとお茶会です。

11月の予定

日	曜日	11月	
		午前	午後
1	木		
2	金	太極拳 9:30	
5	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
6	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木	筆文字 9:30	
9	金	編み物 9:30	
12	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
13	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
14	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
15	木		体づくりサポーター会議 13:30
16	金		◎セラバンド 13:30
17	土	(ウォーキング講座)	
19	月	卓球 9:30	
20	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
26	月	卓球 9:30	
27	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
28	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
29	木	筆文字 9:30	太極拳 13:30
30	金	◎ひろば運動会	

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室
7日(水) 9:30~

今回のふれ健は「銭太鼓」です。寿地区の山内さんが銭太鼓を教えてください。歌を歌いながら楽しく体を動かしましょう。
健康相談があります。

セラバンド

16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

22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。オレンジカフェも同時開催です。「ゆめの里入山辺」の職員がいますので、認知症の相談などありましたら、お気軽にどうぞ。



今月はひろば運動会のため元氣塾はお休みです。

10月のサロンです。笑顔がいいね！

「ひろば運動会」のお知らせ

今年もにぎやかに「ひろば運動会」を開催します。

楽しいゲームで盛り上がりましょう！

開催日: 11月30日(金)

午前9:30~

場所: 入山辺地区福祉ひろば

内容: 誰でもできる

楽しいゲームをします。

ゲームの後は美味しいお茶が待ってます♪

日	曜日	12月	
		午前	午後
3	月	卓球	健康麻雀
4	火	ヨガ	囲碁 (北入)
5	水	◎ふれ健	(大和合)
6	木	筆文字	
7	金	太極拳	しめ縄準備
8	土	しめ縄作り講習会	
10	月	卓球	さくら会 (既所)
11	火	民踊	囲碁
12	水	ミニキッズ	カラオケ
13	木	おやつボラ	◎サロン

カッコ内の地区は出張ふれ健開催地区です。