

# 福祉ひろばだより

令和3年 9月1日

第 258 号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

9月号

残暑お見舞い申し上げます。ブドウの出荷などで忙しい毎日を送っている方も多いと思いますが、一息つきにひろばに出かけてみてはいかがでしょうか。

ひろばまでの足がない方、ひろば事業は送迎ボランティアが利用できます。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。

## 栄養とお口の勉強をしました

8月4日のふれあい健康教室は、フレイル予防講座として、「栄養と口腔」のお話を聞きました。元気な体を維持するためには、適度な運動と栄養・口腔内の健康が必須です。入山辺の皆さんは、畑仕事などで体を鍛えているので体力の面はあまり心配がないように感じますが、栄養と口腔はどうでしょう。食事がとれているから大丈夫だと思われている方、お肉や魚・大豆などのタンパク質は取れていますか？ごはんのみそ汁、漬物でさらっと思いがちですが、魚や肉などもきちんと取ってバランスの良い食事を心がけましょう。合言葉は⇒の「さあにぎやかにいただく」です。

食事の後は歯磨きです。歯に物が挟まったままだと虫歯や歯周病になりやすく、しっかりと物が噛めず、食事もおいしく感じなくなってしまう。食事の後はしっかりと歯磨きをしましょう。

## しっかり食べて低栄養予防



## 楽しかったよ！スライム作り



8月5日(木)に親子工作教室が開かれました。今年は「スライムを作ろう！」ということで、9時～、10時～、11時～の3グループに分け、総勢36名の参加で行いました。洗濯のり・ホウ砂・色水を合わせると、ぷにぷにしたスライムが出来上がりました。子どもたちはいろいろな色を混ぜ合わせ、触り心地の良いスライム作りに夢中でした。保護者の方からもコロナ禍でいろんな行事が中止になっているのでありがたかったとの感想をいただきました。

## 《きのこを楽しむ日》開催のお知らせ

日時：9月24日(金)  
 目的地：三城方面  
 集合：8時20分  
 定員：地区内の方、先着15名  
 申し込み：9月10日までにひろばまでお申し込みください。  
 ※詳しくは回覧をご覧ください。

子育てサークル

## 『ミニキッズ』からお知らせ

9月のミニキッズは、8日(水)午前10時～青田先生の《エレクトーン》、22日(水)午前10時～たつのご書店さんによる《絵本の読み聞かせ》を予定しています。参加される方はひろばまでご連絡ください。



④ひろば事業・サークル活動は、新型コロナウイルス感染状況により変更または中止になる場合があります。

# 9月の予定

日	曜日	9月	
		午前	午後
1	水	◎ふ	中止
2	木		
3	金	太極拳 9:30	
6	月	卓球 9:30	
7	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
8	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
9	木	筆文字 9:30	
10	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
13	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
14	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
15	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
16	木		◎ダンベル 13:30
17	金	太極拳 9:30	
18	土	(ウォーキング講座)	
21	火	ヨガ 10:00	
22	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
24	金	◎きのこを楽しむ日	
27	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
28	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
29	水		◎エルダー 13:30
30	木	筆文字 9:30	

## 出張ひろば始まりま〜す！

### 〜出張ひろば〜

日時：9月13日(月) 9時30分から

場所：入山辺公民館 大会議室

☆健康相談があります。健康手帳をお持ちください。

ご近所の皆さんお出かけください。

**※参加希望の方はひろばまでご連絡ください。**

※いつもと開始時間が違います。お気を付けください。

④新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合があります。

※9月1日のふれあい健康教室と9月9日の原・厩所町会出張ふれ健は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止(延期)になりました。

④ひろば事業・サークル活動は、新型コロナウイルス感染状況により変更または中止になる場合があります。

## ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

1日(水) 9:30~

「避  
行っ  
ます。健康相談あります。」

中止

月に  
て行い

セラバンド

10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。

ダンベル体操

16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ます。クロスワードパズルに5回連続で参加すると景品がもらえます。

エルダーで健康体操

29日(水) 13時30分~

15時00分~

エルダーシステムを使って健康体操をします。(各定員10名)

④日程がいつもと違います。

確認の上お出かけください。

☆参加を希望される方は、ひろばまでご連絡ください。

日	曜日	10月	
		午前	午後
1	金	太極拳	体力づくりサポーター
4	月	卓球	
5	火	ヨガ	囲碁
6	水	◎ふれ健	
7	木		健康麻雀
8	金	編み物	
11	月	卓球	ヨガさくら会
12	火	民踊	囲碁
13	水	ミニキッズ	カラオケ
14	木	筆文字	