

ふれあい会食会のご案内



松本市社会福祉協議会松原支会

会 長 野 原 昇

まだまだ寒い日が続いており、新型コロナウイルス感染症の収束も見えない状況ですが、皆様方におかれましてはご健康に留意されお過ごしのことと存じます。日頃より社会福祉協議会松原支会の活動には、深いご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、今年度第2回「ふれあい会食会」を下記のとおり計画いたしました。今回は箏(こと)の演奏を楽しんで頂いた後に、茶話会を行います。ご近所、お知り合い同士はもとより、日頃なかなか顔を合わせることでできない方とも、楽しいご歓談のひとつきになればと思います。



多くの皆様方のご出席を、心よりお待ちしております。

記

- ◇日 時 3月9日(木) 13時30分~15時30分
- ◇場 所 松原地区公民館
- ◇内 容 ふれあい健康教室 13:30~14:00
箏(こと)の演奏 14:00~15:00
茶話会(ケーキ&飲み物) 15:00~15:30
- ◇申込み 70歳以上の方で参加を希望される方は、お誘いあわせのうえ、**2月27日(月)までに**
松原地区公民館・福祉ひろばへお申込み下さい。
送迎も致します。ご希望される方はお申し込みの際にお申し付けください。
*松原地区公民館・福祉ひろば(Tel 57-2322)

※当日は短時間ですが「ふれあい健康教室」を開催します。
簡単なストレッチ体操・歌などで、健康づくりをしましょう!
保健師による健康相談もあります。ぜひ、あわせてご参加ください。

地区に笑顔をお届けます



つむぎ
ちゃん

松本市協キャラクター
帽子の花飾りは松本市の花
(れんげつつじ)なの♪

松本市社協地区生活支援員だより

れんげつつじ

〈発行〉

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16

松本市総合社会福祉センター

☎ 0263-27-2000 ☎ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員

活動紹介動画配信中→

高齢者を楽しもう号



高齢者を楽しむ（いい歳のとり方）



“歳をとる”というと、マイナスなイメージがありませんか？

- ・若い頃には簡単にできた事がうまくできなくなってきた
- ・身体も動きにくくなり、ずくがなくなってきた
- ・『年だで、へえ、ダメせ』なんて声もよく聞きます

でも、高齢でも、元気にいきいき生活している方がいらっやいます。その方たちは健康でいるために、どんな工夫をしているのでしょうか？

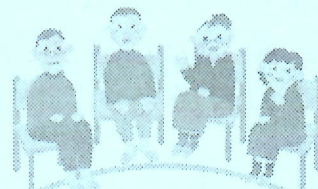
- ・運動の会に参加して定期的に体を動かしています。
- ・仲間と誘い合って通いの場へ行き、参加している皆さんとおしゃべりして楽しく過ごしています。

通いの場に行くと、日々の生活にメリハリが付き、心身ともに軽くなった。という声も聞かれます。

そうは言っても、人の集まる場所が苦手。という方は少ない人数の集まりやあなたの興味のあることから、あなたに合った集まりの情報をご紹介します。

暖かくなってきました。何か始めるのによい季節です。

通いの場の情報や、一人で初めての場所に参加するのは心細いと言う方は、地区生活支援員に声をかけて下さいね。



町会の体操に参加したら
調子がいい！知り合いも増えた！



新型コロナウイルスが心配で外出できない

感染予防から多くの通いの場が閉鎖になり「新型コロナウイルスに感染したら。

と考えると怖くて出かけられなくなった。」という不安を抱えた方が多くなって

います。新型コロナウイルスの蔓延からすでに3年たった今、「このままじゃ私たち

ダメになっちゃう」という皆さんの訴えのような声が聞かれるようになりました。

感染対策をして外に出ましょう。多くの仲間が集まるのはまだ少しがまんして、少ない人数、換気された場所で少しづつ前の生活に戻していきましょう。今はリハビリ期間と思って、ゆっくり無理せずに、いきいきしていた日々を取り戻しましょう。不安があったら地区生活支援員に話してください。皆さんが今を楽しめるようお手伝いが出来ればと思っています。