

# 島内福祉だより

## 4月

令和5年4月1日 第332号

松本市社会福祉協議会島内支会

島内地区福祉ひろば事業推進協議会

電話・FAX 47-0168

新年度、暖かい日差しに花もほころび体を動かすには良い時期になりましたね♪  
 ≪ひろばご利用の皆様へ≫ 引き続きコロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。

### ふれあい健康教室 7日(金)

9:30~11:00頃

#### 〈春だ!元気にレクレーション大会!〉

ひろばのレクレーションは、だれでも簡単に楽しく出来るものばかりです。心配しないで参加してみてください!

人数を把握するために  
 申し込みをお願いいたします。

#### \*お当番町会:新橋町会\*

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、健康づくり推進委員さんお世話になります。

ふれあい健康教室は…男性・女性・年齢に関係なく、誰でも参加できます。初めての参加、久しぶりの参加も大歓迎!!

### 緑側おしゃべりサロン 14日(金)

9:30~11:30頃

コーヒーを飲みながら、ゆっくりおしゃべりする時間です。生活支援委員の可児さん、包括支援センターの方も来て、心配事や悩み事を聞いてくれます。

### しまうちへルシーテラス

『自分の健康は自分で知る・作る・守る』をテーマに3カ月連続講座です。令和5年度 第1クール『アロマのある生活』 講師:香川知未先生

アロマはいろいろな効果があります。

詳しく知って生活に取り入れてみませんか?

★時間10:00~11:00★定員 12名★

第1回目 4/21(金)

・アロマの基礎知識~どんな効果があるの?

第2回目 5/19(金) 材料費:¥300

・生活に取り入れるにはどうしたらいいの?

第3回目 6/23(金) 材料費:¥500

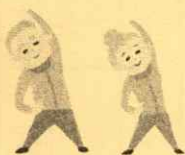
・自分好みのアロマオイルを作ってみよう!

☎47-0168 申込み受付:4/3(月)~詳細は回覧

### 運動不足も解消できる コグニサイズ

~出来ても、出来なくても、  
 やることに意義がある!~

★4/17(月)10:00~



「コグニサイズ」とは…

頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効率的に向上されることが期待される運動です。

ひろば職員が丸山友子さんから北澤綾子さんに交代しました。よろしくお願いいたします。

4年間楽しい思い出がたくさんできました。ひろばに関する全ての方に感謝いたします。

ありがとうございました。



### ~福祉ひろばの子育て支援~ 申込み不要です!

#### ★ひよこランド★

4月20日(木) 10:00~ 福祉ひろば

対象:未就園児の親子

#### ★ふれあいタッチケア~はじめての一步~★

4月26日(水) 10:00~ 福祉ひろば  
 (毎月第4(水)に行っています。)

対象:1歳の誕生日前までの親子

途中からでも、途中まででも、大丈夫です。

#### ★子育てパパママの日★

第1(木) 4/6 9:30~16:30頃

第4(木) 4/27 13:30~16:30頃

自由に遊べるようひろばを開放しています。

全ての問い合わせはひろばをお願いします。



## 島内地区の体力づくりサポーターの活動を紹介します

- 体力づくりサポーターとは…  
自分自身の体力・健康づくりをしながら、地域住民への体力づくりのお手伝いをしているグループです。
- 主な活動場所:福祉ひろばや町会公民館など

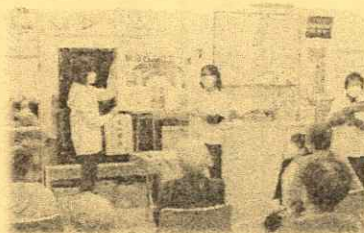
### ○●○●○●○ 島内地区の活動の様子 ○●○●○●○

#### ふれあい健康教室

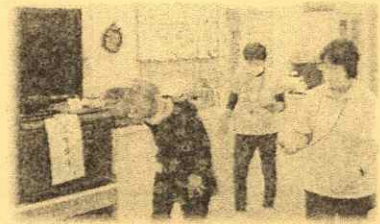


ストレッチや脳トレを担当

#### フレイル健診



フレイルについて紙芝居で説明



体力測定の実施

#### 地区集会



みんなで楽しめるレクリエーションも体験します

ストレッチの確認や、  
脳トレを学びます。



#### ウォーキング大会



ストレッチを担当

#### いきいき百歳体操



ストレッチや脳トレを担当  
一緒に百歳体操を実施します

#### 島内地区体力づくりサポーターの皆さんの声

Aさん:自分の体力維持のために参加しています。

Bさん:自分自身のためでもあるし、地域の皆さんと体力づくりができてとても楽しい。

#### 島内地区で体力づくりサポーター育成講座を実施します

あなたも、仲間になりませんか?

日程:4月28日(金)、5月8日(月)、5月12日(金)、5月19日(金)  
5月22日(月)、いずれも13時受付13時30分~

会場:島内公民館

申込み:松本市保健所 健康づくり課 TEL:0263-34-3217

※原則、全講座への出席をお願いいたします。

お問合せ

島内地区担当保健師:奥原

TEL:0263-47-0264