

福祉ひろばだより

5月号

令和5年5月1日

第278号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

山の緑が日に日に濃くなってきて、田んぼや畑が忙しい季節になりました。今年の桜はあっという間に満開になり、そしてあっという間に葉桜になってしまい忙しいお花見でしたね！ひろば事業では送迎ボランティアが利用できます。ご希望の方は福祉ひろば、またはお近くの民生委員さんにお問い合わせください。

「さいころ」を作っているゲームをしました！

4月のふれあい健康教室では、さいころを作ってゲームをしました。去年は「和紙てまりを作ろう」という企画で信濃毎日新聞の社会福祉部門の方に教えていただきました。今回はその第2弾ということで、まずさいころを作り、「さいころ絵合わせゲーム」と「さいころポーカーゲーム」をチーム対抗で競いました。さいころは、6種類の動物がプリントされている紙を丁寧に切り、角材に貼り付けました。線に沿って紙を切るとは意外に難しいのですが、注意して切ることが出来ました。結果は接戦でAチームが優勝しました。最後に「まことちゃん」と記念撮影をして終わりました。さいころゲームは福祉ひろばにありますので、興味のある方は遊んでみてください。



『テッセン』を折ろう！

日時：5月24日（水）午後1時30分から
内容：「テッセン」を折ります
定員：15名

※参加希望の方は
ひろばまで
お申し込みください。



ウォーキング講座日程変更のお知らせ

日程	集合場所	集合時間
5月1日（月）	福祉ひろば	9時30分
5月8日（月）	出張所	9時30分
5月15日（月）	福祉ひろば	9時30分
5月20日（土）	出張所	9時30分
5月29日（月）	福祉ひろば	9時30分

㊦雨天中止

（20日が雨の場合は公民館2階講堂で行います。）

子育てサークル「ミニキッズ」からお知らせ♪

入山辺地区では未就園児のお子様と保護者の方の交流の場として「ミニキッズ」サークルがあります。今月は**24日（水）10時**から「保健師さんによる育児相談・身体測定・お話」です。参加希望の方は福祉ひろばまでご連絡ください。



おやつボランティアからお知らせ

おやつボランティアでは、茶話会が再開した時に向けて、おやつ作りの練習をしたいと考えております。興味のある方はひろばまで**お申し込み**をお願いします。**（先着8名）**
5月31日（水）午後1時30分から「笹だんご」を作ります。

麻雀サークルに参加される方はひろばまでお申し込みください。

5月の予定

日	曜日	5月	
		午前	午後
1	月	卓球/ウォーキング	健康麻雀 13:00
2	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
8	月	卓球/ウォーキング	ヨガさくら会 13:30
9	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
10	水	◎ふれ健 9:30	
11	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
12	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
15	月	卓球/ウォーキング	
16	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
17	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
18	木		◎ダンベル 13:30
19	金	太極拳 9:30	ひろばまつり実行委員会 13:30
20	土	◎ウォーキング講座	
22	月	卓球 9:30	
23	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁 13:00
24	水	ミニキッズ 10:00	◎折り紙講座 13:30
25	木	筆文字 9:30	山菜準備
26	金	◎山菜を楽しむ日	
29	月	卓球/ウォーキング	
30	火	体カづくりサポーター会議	カラオケ 13:30
31	水		おやつポラ 13:30

ひろば事業の紹介

※※ふれあい健康教室※※

10日(水) 9時30分～

今月のふれ健は、つむぎちゃん劇団による寸劇「オレオレ詐欺に気をつけて」です。とても他人事ではなくなってきたオレオレ詐欺。騙されないようにするために、皆で勉強しましょう。健康相談もあります。

◆◆セラバンド◆◆

12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。だれでもできる体操です。

※※ダンベル体操※※

18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。

◆◆銭太鼓講習会◆◆

23日(火) 9時30分～

自分用の銭太鼓を作ります。毛糸を付け、布を貼って完成させます。参加される方はお申し込みください。

会費 1,000円程度(材料代)

≪山菜を楽しむ日≫開催のお知らせ

開催日：5月26日(金) 午前8:30～12:00

内容：入山辺の豊かな自然を感じながら
三城方面を散策し山菜を採取。

持ち物：入れ物(袋)、雨具(天候による)、タオル

服装：長袖・長ズボン、歩きやすく濡れにくい靴

定員：15名

※雨天の場合はひろばでレクリエーションを行います。

※お茶、おやつはひろばで用意します。

※準備の都合上、参加希望者はひろばまでお申し込みください。会食は行いません。

◎今月の生き生き元気塾とエルダー体操はお休みです。

日	曜日	6月	
		午前	午後
1	木		健康麻雀
2	金	太極拳	◎エルダー
5	月	卓球/ウォーキング	
6	火	ヨガ	囲碁
7	水	◎ふれ健	
8	木	筆文字	カラオケ
9	金	編み物	◎セラバンド
12	月	卓球/ウォーキング	ヨガ さくら会
13	火	民踊	囲碁
14	水	ミニキッズ	
15	木		◎ダンベル