

福祉ひろばだよ

11月号

令和4年11月1日

第272号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

「里の方からくるときに見える山の紅葉がとてもきれい。」と言われる季節になりました。朝晩の寒さで、こたつに入ったままの『こたつむり』になってしまいそうな方、床暖も入り暖かいひろばで、おしゃべりや体操に参加してみませんか？

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。

ろっこんしょうじょう

「六根清浄…」は健康のおまじない ～廣澤寺東堂のお言葉～

～六根清浄とは「眼・耳・鼻・舌・身・意」が
清らかになること～

10月5日のふれあい健康教室は、廣澤寺東堂の小笠原隆元先生より「人間の心について」お聞きしました。幼少の頃や現在の生活の中から、生きる上でのヒントを話していただきました。その中でも「六根清浄」はとても大切で、いつでも気に留めておきたいとのことでした。皆さんが普段使っている「どっこいしょ」という言葉も、「六根清浄」に由来するとの説があるそうです。体も心もホッと休まるときに出る声が「どっこいしょ」なんですって。目で見て耳で聞き、匂いを嗅ぎ、食事や話をし、体を動かし、心豊かに清らかに生きていくことが幸せなのだと感じました。



眼・耳・鼻・口・
体・心を清らかに

三

ひろば運動会開催のお知らせ

日時：11月25日(金)

時間：9時30分～

場所：入山辺地区福祉ひろば

内容：スカットボール・輪投げなど

定員：先着20名

☆3年ぶりにひろば運動会を開催します。今年度は例年よりも縮小して行います。参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

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、9日(水)10時から「フラワーキャンドル作り」、30日(水)10時から「子どもの育ちと遊び」を行います。参加ご希望の方はひろばまでご連絡ください。

ウォーキング講座のお知らせ

日時	集合時間	集合場所
8日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
15日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
29日(火)	午後1時30分	福祉ひろば

※22日のウォーキングはありません。雨天中止です。

昇仙峡を歩こう！

日時：11月19日(土)

集合：7時20分

集合場所：入山辺公民館

定員：先着20名

持ち物：お弁当・飲み物・防寒具など

☆毎月第3土曜日に行っているウォーキング講座で昇仙峡に行きます(約6kmコース)。参加希望の方はひろばまたは公民館までお申し込みください。※詳細はチラシをご覧ください。



11月の予定

日	曜日	11月	
		午前	午後
1	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
2	水	◎ふれ健 9:30	
4	金	太極拳 9:30	(文化祭準備)
7	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
8	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング 13:00
9	水	ミニキッズ 10:00	
10	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
11	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
14	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
15	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
16	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
17	木		◎ダンベル 13:30
18	金	太極拳 9:30	
19	土	(ウォーキング講座)	
21	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
22	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
24	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
25	金	◎ひろば運動会	
28	月	卓球 9:30	
29	火	おやつボラ 9:30	◎ウォーキング
30	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー

日	曜日	12月	
		午前	午後
1	木		健康麻雀
2	金	太極拳	◎セラバンド
5	月	卓球	
6	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
7	水	◎ふれ健	
8	木	筆文字	カラオケ
9	金	編み物	しめ縄準備
10	土	◎しめ縄作り講習会	
12	月	卓球	さくら会
13	火	民踊	囲碁/ウォーキング

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

2日(水) 9時30分～

今月のふれ健は「銭太鼓」を行います。健康相談があります。

セラバンド

11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

17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も挑戦してね。

エルダーで健康体操

30日(水) 13時30分～14時30分

15時00分～16時00分

エルダーシステムを使って健康体操をします。※いつもと日程が違います。ご注意ください。

※ひろば事業に参加希望の方はひろばまでご連絡ください。

麻雀サークル・おやつボランティアに参加される方はご連絡ください。

今月の出張ふれ健・出張ひろばのお知らせ

日時	町会	開催場所
7日(月) 午前10時00分～	東桐原 出張ひろば	入山辺公民館 (ひろばまでお申し込みください。)
14日(月) 午後1時30分～	大仏一の海	大仏公民館
21日(月) 午後1時30分～	南方	南方公民館

ひろばからお願い

※入山辺地区福祉ひろばでは、ひろば事業・サークル・相談などで福祉ひろばを利用した地区内在住の希望者に檜の湯割引湯券(一人につき1枚)を差し上げています。ひろばを利用して、檜の湯で温まりましょう。