

みんな

令和2年4月吉日

つながろう通信

手を洗おう

夕張市社会福祉協議会(56-6004)
生活支援コーディネーター 原・櫻井

陽春第17号



新一年生の入学準備

3月18日(水)民児協女性部の方々が小学校新入生のためのプレゼント準備を。民生委員活動のリーフレットや可愛らしいティッシュ、絆創膏などの便利グッズです☆毎年の活動ありがとうございます。



福祉会館のおふろ・カフェ

送迎バス
あります

老人福祉会館では300円でゆったりと入浴できます☺
免疫力もアップしますよ～
コロナ予防のためにお休みしていた喫茶も再開しコーヒーやジュースを安価で提供。どちらも年齢制限無くどなたでもご利用いただけます！



男性：午前10時～12時30分
女性：午後1時10分～3時45分

カフェラテ
150円♪

お得なパスポート！
4回分 1000円
12回分 3000円

効果

- ◎睡眠の質が向上する
- ◎緊張や不安の低下
- ◎血流の促進、免疫力の向上
- ◎老廃物の排出
- ◎3年後要介護状態になるリスクが29%減少
(温泉療法研究チームによる調査)

湯船につかるポイント

- ・温度は40℃
- ・時間は10分～15分
- ・入浴後は体を冷やさない

みなさんお元気です！

楓集会所



水曜日月2回の交流をしている楓地区。みなさんでご馳走を作って会食の後、昔あそびの脳トレを楽しみました。

真谷地集会所



真谷地地区では木曜日月2回持ち寄りお菓子や手料理を広げて談笑。懐かしの俳優クイズで盛り上がりました。

沼ノ沢歩こう会



冬期間のみ毎週(月)金、沼ノ沢農業研修センターで開かれている歩こう会。ウォーキング、歌、体操など皆さんハツラツですよ♪

メロン熊からマスク贈呈！

3月30日(火)に(株)オズ・インターナショナルさんより市内医療、福祉機関へマスク10000枚が寄贈されました。メロン熊となっちゃんの訪問に歓声が(ハ_ハ)

メロン熊グッズがご縁で支援してくださったそうです。分け合ってくださいね♡本当にありがとうございます!!

マスクメロン



ゆうばり小学校縮小卒業式

3月19日(木)ゆうばり小学校卒業式が卒業生と保護者と教員のみで無事に行われました。心がひとつになった温かい式。久々の登校で会える幸せを感じる大切な時間でした。



新生クラブ総会

4月7日(火)紅葉山地区クラブハウスにて第52回目の新生クラブ定期総会が開かれました。新型コロナウイルス感染予防のため短縮して行われ、恒例の懇親会も中止となりましたが今後の活動について確認されました。



からだを動かそう♪～ストレッチ

腰をねじる運動

(1)



両手を頭の後ろで組み、胸を張ります。

(2)



右脚を上げ、上半身を右にねじり、右膝と左肘を近づけます。逆も同じように行います。

脚と背中ストレッチ

(1)



右脚を抱え込み、顔を膝に付けるよう背中を曲げます。

(2)



右膝を押さえながら、脚を伸ばします。左脚も同じように行います。

背伸ばし・背曲げの運動

(1)



両手を上に上げ、背もたれで腰を反らせる。

(2)



顔を両膝に付けるように背を曲げる。

考えよう♪～脳トレ～がんばる世界編

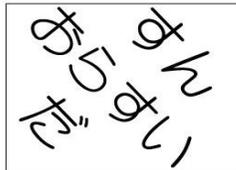
◇バラバラになっている文字を組み合わせて単語を作ってください。答えはそれぞれの四角の中に2つずつあります。テーマは国です。



答え



答え



答え



答え

漢字の国名クイズ

- 亜米利加 カ
- 英吉利 ギ
- 伊太利亜 リ
- 印度 イ
- 埃太利 オト
- 加奈陀 ナ
- 玖馬 ユ
- 新嘉坡 ンボ
- 西班牙 パ
- 泰

答えは次号で

声を出そう♪～早口言葉

バナナの なぞは まだなぞなのだぞ

地図帳でチェジュ島を探す

しし汁しし鍋ししシチュー

瓜売りが瓜売りに来て売り残し
売り売り帰る瓜売りの声

社長支社長支所室長

きゃりーぱみゅぱみゅ みぴゃむぴゃむ
あわせてぴゃむぴゃむ むぴゃむぴゃむ

生活福祉資金（緊急小口資金）特例貸付のご案内

- 貸付対象：新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯
- 貸付限度額：原則として、一世帯につき10万円以内
ただし、以下の場合には20万円以内の貸付可能
 - ①世帯員の中に新型コロナウイルスの患者がいる
 - ②世帯員に要介護者がいる
 - ③4人以上の世帯
 - ④世帯員に子の世話をを行うことが必要な労働者がいる

詳細はこちらにご相談ください

受付窓口：夕張市社会福祉協議会 56-6004（平日8:30～17:00）

手紙を書こう、電話しよう～今できること



今、感染症対策により外出しにくい、集まりにくいなど日常生活が変わってきています。たとえ近くにいっても会えない環境が増えています。買い溜めするよりもお互いを元気づけるハガキや手紙を出しませんか？電話してみませんか？大事な人を労り、気持ちを伝えるチャンスです(^_^)