

今年もみんなで

令和3年1月吉日

ゆるリラ講座でリフレッシュ

つながろう通信

夕張市生活支援コーディネーター 原・櫻井
社会福祉協議会内(56-6004)

初春 第26号

曲に合わせて
しなやかに



福祉会館

12月21日(月)は沼ノ沢で、
新年1月15日(金)からは老人
福祉会館で介護予防ゆるり
講座が開催。挨拶を交わ
す方々も本当に嬉しそう！
会話も運動も大切ですね☆



歩こう会

手を洗おう

地域資源をつなぎながら 支えあい活動の推進をしています

本年もよろしくお願いたします 南部サロン脳トレ配布

新しい年の幕が開けました☆
1月13日(水)中止になった南部
地域サロンの皆さんへ「おう
ちでサロンbook」をお配りし
てきました。集まりにくい状況で
すが前向きにできることから!!
良い年にしていきましょうね～



あら～
ありがとう！

在宅福祉サービス推進委員会～ケーキをどうぞ♪

サンタさん集合～!!



12月23日(水)24日(木) 南部地区と
南清水沢地区で在宅福祉サー
ビス推進委員会による高齢者世帯
へのクリスマスケーキ配達が行
われました。いつものお弁当配
食に加えてのプレゼントは毎年
恒例☆「元気かい?」「ありが
とうね～」何気ないやり取りが
温かく地域を支えています。



お菓子のふじさんの
イチゴケーキ

ちょっとしたおてつだい～お話し相手😊

以前住んでいたという
地域の写真を見ながら

12月のおてつだいはお話し相
手のご依頼が続きました。一
緒にお菓子をつまんで昔を思
い出したり、脳トレ問題をし
たりと、それぞれ和やかな時
間を過ごしました。
一方通行ではなく「お互いさ
ま」の心で支えあい、刺激し
合える関係を築いています。



ことわざクイズを
一緒に解きました

楓集会所サロン～手作りお膳

12月24日(木)楓集会所では年末のおもてなし
お膳づくり 朝から皆さんで支度をしてお料



理を囲みました。
天ぷら、茶碗蒸し
のり巻き、お赤飯
デザート付きの豪
華版!! 栄養と愛情
がたっぷり詰
まっていました。



いいいの場所

お気持ちをありがとうございます♡

昨年も北海道博愛舎、夕張紅葉園、
夕張中学校より赤い羽根共同募金や
歳末たすけあい募金をご寄付いた
だきました。みなさんのご支援は
地域をより良くするために使わ
れます。毎年のご厚意、誠にあ
りがありがとうございます！



真谷地集会所～ビンゴ大会!

12月24日(木) 真谷地集会所
ではビンゴ大会が行われました。
景品は味噌、しょうゆ、サラ
ダ油など生活必需品ばかり!
みなさん笑顔で袋を開けて大
満足の様子☆楽しい工夫で年
末をしめくくりました。



ゆうばりっこ詩と言葉のコンクール

コロナ禍と向き合う詩に大賞!

夕張子ども食堂実行委員会主催、詩と言葉のコンクールが市内の幼児から18才までの子どもを対象に行われました。20数点の応募作品をまとめた詩集はそれぞれ作者に手渡された他、「りすた図書館」でも閲覧することができます。夕張子ども食堂と親交のある韓国の鉄岩図書館にも渡り、韓国語に訳され広がりました。



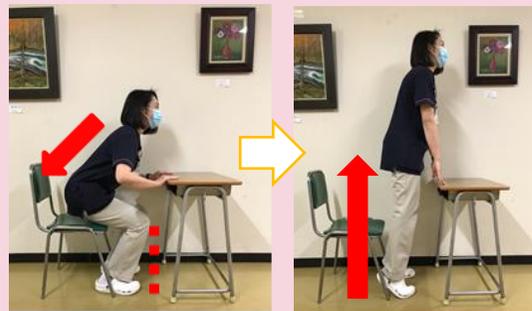
変化
コロナが広がってからは
世界中が変わった
日常だったことが非日常になった
普通だったことが異常になった
でもこんな大変な時こそ
「大」さく「変」われると思
辛さを力に変え
涙を涙に変える

夕張市立診療所・理学療法士さん監修!!

自宅でできる おすすめの運動

①スクワット+かかと上げ

1日10回×2



椅子に腰かけるようにかがみ
椅子にお尻がつく前で止めます

ゆっくり伸びそのまま踵を上げていき、つま先立ちになります

足腰の力が鍛えられます

②もも上げ

1日50回×2



テーブル等につかまり足を高く交互に上げます

慣れてきたら手を離して腕を振って行いましょう

足を上げる力や持久力、バランスの向上に繋がります

「安藤文雄カラー写真からみる夕張」

FUMIO ANDO

1月6日(水)～19日(火)まで「りすた」ロビーにて夕張郷土史保存研究会主催「安藤文雄カラー写真からみる夕張」展が開催。昭和30年代以降の写真ということで、どれも貴重で



安藤文雄カラー写真からみる夕張



美しい景色ばかりです。写真集や夕張文化なども展示され懐かしい歴史に触れることができました。



若菜すくすく学童クラブ

12月24日(木) 隣接する、若菜学童クラブへ社協サンタからお菓子のプレゼントを届けました。その後、かわいらしい雪だるまのお礼状を作って挨拶にきてくれた礼儀正しいみなさん♪これからも元気でさらにすくすく育ててくださいね(*^-^*)

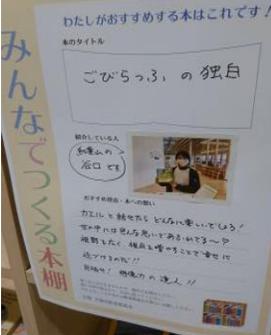


みんなでつくる本棚

りすた図書館前に設置されている、「みんなでつくる本棚」をご存知ですか?市民が市民に向けて好きな本を紹介する場所です。興味や発見を共有できますよ☆今回はカエルの気持ちになれるカエル語の絵本、教科書でおなじみの草野心平作です。ぜひご覧ください!



びる るてえる



お金にまつわることわざ

- ①金は () の回り物。
- ②金の切れ目が、() の切れ目。
- ③いつまでも、あると思うな () と金。
- ④有る時払いの () なし。
- ⑤ () 、金と力は無かりけり。
- ⑥金持ち () せず。



一答えは次号で!!