

みんなで

令和4年10月吉日

つながろう通信

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

秋冷 第47号

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

手を洗おう

ちょっとしたおてつだい😊

冷たい秋風が吹き、木々が色づく10月は、新規の方や定期的に利用する方も増え、日程調整をしながらお手伝いを進めています。季節ごとの窓ふき、荷物整理や浴室掃除などその時々にご要望をお聞きし作業を行います。有償ボランティアの利用方法や作業内容など、お気軽にご相談お問い合わせください。

季節ごとの窓ふき

掃除機内
ごみ掃除

本町・末広・鹿の谷地域サロン「えがお」

9月29日(木) 本町末広・鹿の谷地区の地域サロン「えがお」が鹿の谷生活館で開催され、豊生会の専門職の方による筋肉量測定と簡単な体操を行いました。自分の体の状態について測定し、日常生活において注意すべき点などのアドバイスをして頂きました。また、椅子に座ってできる手足の体操や脳トシのほか、楽しみながらのレクリエーションにも笑顔で参加していました。11月は市立診療所前沢先生の講話を予定しています。

47都道府県
すべて言えますか？

筋肉量測定中

座ってタオル
をぎゅーっと

よりそい倶楽部

9/16(金)に「よりそい倶楽部」が開催されました。血管拡張を促し血圧を下げる運動としてハンドグリップ運動(丸めたタオルを強く2分間握り1分間休憩する運動)がおすすめとの説明がありました。また前沢先生から認知症の方との接し方の基本についてお話があり、「見つめること・話しかけること・触れること・立つこと」の大切さを学びました。

スマートフォン講習会

9/12(月)に、北海道主催による60歳以上を対象としたスマートフォン講習会が開催されました。初めての方にもわかりやすく丁寧に操作方法の説明があり、質問や相談も個別に対応され限られた時間での講習会ではありましたが好評でした。

ゆるリラ講座

真谷地・南部・紅葉山・楓

9月中旬から各地区でゆるリラ講座が行われています。講座では秋冬の脱水症についての注意喚起がありました。この季節は体感温度が低くなるため、のどの渇きを感じにくくなるためです。1日8回を目安に、こまめな水分補給と規則正しい食生活を心がけましょう。

真谷地

紅葉山

南部

楓

若菜すくすく学童

ストラックアウト・イモ掘り

9/21(水) 老人福祉会館に寄贈された備品で、子供たちがゲームを行いました。9マスを狙ってボールを投げ点数をゲット！狙って当てるのは簡単そうで難しく、参加した子供たちは大盛り上がりでした！



9/22(木) 春先に植えたジャガイモが収穫時期となり、子どもたちが手作業で芋ほりを行いました。どんどん出てくるジャガイモに子どもたちは興奮した様子でした。収穫した芋は、若菜と清水沢の学童クラブのおやつとして、みんなで食べたそうです♪



認知症予防のオレンジカフェ

9/30(金)りすたにて、オレンジの会主催の「オレンジカフェ」が開催されました。毎回配布される夕張の懐かしい写真の配布が楽しみとなっており、今回は石炭の歴史村ローズガーデンの写真で、皆さん当時の様子を思い出していました。また脳トレも兼ねた全身体操は、うまく行かずクスクス笑い声が聞こえる数々の動きがありました。



左右違う動きもバッチリ



にじいろサークル 運動会ごっこ

10/5(水)市保健係と保育協会による育児教室「にじいろサークル」にお邪魔しました。今回は8ヶ月から2歳の幼児の親子3組が参加し、「運動会ごっこ」を楽しみました。郵便配達や障害物越えなど、たくさんの競技を楽しみました。みんな大きなメダルももらっていました♪



こじか保育園 運動会

9/23(金)文化スポーツセンターにおいて、こじか保育園の運動会が開催され、1歳から5歳までの園児7名と保護者家族で行われ、アットホームな運動会でした。



肩車で玉入れ

身長より高い壁も軽々クリア



ゆう小地域参観 1・2年生「人権教室」

9/27(火)今年度初めての地域参観が行われ、保護者や地域の方々に参加されました。1・2年生の3校時目には権擁護委員協議会による「人権教室」が開催され、人それぞれ違いがあつていいこと、お互い認め合い思いやることの大切さを学びました。



夕張高校 全体報告会

10/11(火)りすたにて、夕張高校の「総合的な探求の時間」の全体報告会が行われました。保護者や地域の方々など多くの方が参加しました。3年生が各班に分かれ、それぞれのテーマに沿ってこれまでの成果と今後の課題について発表を行いました。実現に向けて頑張ってくださいね。



新夕張駅 観光列車出迎え

10/14(金)JR新夕張駅にラベンダー色の特別貸切周遊列車「HOKKAIDO LOVE!ひとめぐり号」が停車し、市民が集まり黄色いハンカチを振って列車をお出迎えしました。3分間の短い停車でしたが、列車から下車して記念撮影するなど楽しむ方もいました。



乗客とハイ！チーズ

