

みんなで

令和4年12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)

月 第49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☺

氷点下の気温が続く季節になりました。ボランティア活動も今月は年末年始に向けたお掃除や灯油入れなどが増えており、年に一度のお掃除も手際よく進めています。冬季期間限定の依頼もできる範囲でお受けいたしますので、お気軽にご相談ください。新型コロナウイルス感染にも未だ注意が必要な状態ですが、感染対策を徹底し訪問いたします。



本町・末広・鹿の谷 地域サロン「えがお」

11/22(火) 鹿の谷生活館において地域サロン「えがお」が開催されました。市立診療所の前沢先生による認知症についての講演があり、気づきや接し方について学びました。また、理学療法士による転倒防止、体力維持のための簡単な体操と脳トレが行われました。屋外での活動が減る季節となり、規則正しい生活を心がけ、継続してできる運動を続けていくことの大切さを学びました。前回より多い参加者があり、和やかな時間を過ごしていました。次回開催日も次まり次第お知らせいたします。



前沢先生の
ハーモニカ演奏



脳トレ
後出しジャンケン



高齢者学級 もも倶楽部

11/16(水) 今年度最後の「もも倶楽部」がりすたで開催されました。「自然と共に生きる」をテーマに全7回の講座が行われ、最後となる今回は、自然との共生をアイヌの生活から学びました。アイヌ文様の塗り絵を行い、最後は自分たちのオリジナル作品を仕上げました。講座の最後には修了証の授与が行われました。

修了証授与



よりそい倶楽部

11/17(木) 今年度5回目のよりそい倶楽部がりすたで開催されました。今回は市立診療所の理学療法士より「食生活でロコモ対策」について説明があり、健康的な食事と体型を維持することが「ロコモ」の進行を遅らせることを学びました。後半は前沢先生の講演「いのちの基調について」を傾聴しました。

オーバーヘッド
スクワット実践中



真剣に講演を
聞く参加者

オレンジカフェ

11/24(木)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。認知症になりやすい人のタイプについてや自身の認知症の気づきをチェックリストで点数化したりと認知症についての知識を深めました。後半は指先を使った簡単な体操や椅子に座ってできる足の筋力維持の体操を行いました。

時事問題の穴埋め
チャレンジ中



鹿の谷町内会 地域リハビリ

11/18(金)鹿の谷生活館にて、鹿の谷町内会主催で市立診療所のリハビリテーション担当者を講師による体力測定と冬期間の転倒防止のための運動が行われました。握力や歩行や片足立ちの計測をし、体力を確認しました。体力維持のために、この冬できる範囲で運動を継続していくこと学びました。



ありがとう さようなら 清水沢駅展

11/30(水)~12/13(火)りすたにて、営業終了となった清水沢駅の展覧会が、旧駅舎の解体工事に併せて再展示されました。営業当時の様子を写した写真、開業120年のお祝いや営業終了時のイベントの資料など数々の展示がありました。思い出のある駅舎がまた一つ姿を消すというのは寂しいものがありますね。



真谷地集会所 ビンゴ大会

11/24(木) 真谷地集会所にお邪魔しました。変わらず皆さん元気に集まり、今回はビンゴ大会が行われました。真剣にカードを眺め、最初のビンゴまで時間がかかり、やきもきしながらも次第に声が上がりはじめ、みなさん景品の長芋を手にとり笑顔が溢れていました。



3年ぶりの開催！音楽の夕べ

12/3(日)りすたにて、夕張音楽協会主催の第31回市民音楽の夕べが開催されました。市内で活動をしている5団体が集まり、DVDビデオ鑑賞や合唱、演奏が披露されました。3年ぶりのステージをたくさんの市民の皆さんが楽しみました。



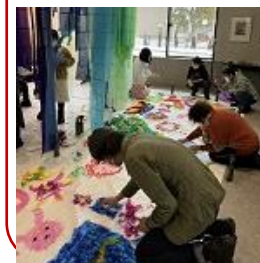
沼ノ沢 長寿会

12/9(金) 沼ノ沢農業研修センターにて月2回行われている「沼ノ沢長寿会」にお邪魔しました。突然の訪問にも関わらず、にこやかに迎え入れていただきました。お手製のニシン漬けやお菓子などを前にみなさんの会話も弾み和やかな雰囲気楽しんでいました。



市民学習講座～誰でも楽しい！紙遊び～

12/10(日)りすたにて、昨年引き続き札幌市立大学から講師を招き、学生と共に大きなクリスマスツリーを制作しました。今年は色とりどりの紙利用し、紙を破るなどの体験を通して「さわる」を意識してツリー作りを楽しみました。



今年最後の恵はまなす会

12/17(土) 末広の恵はまなす会で今年最後の集会が開かれました。この日は何とお手製の握り寿司！手巻き寿司や長芋のサラダなど、豪華な食事がズラリと並びました。今年一年を振り返りながら楽しいひと時を過ごしました！！



中国DAY in りすた

12/11(日) 中国文化を体験する会が開かれました。中国より来てくださっている地域おこし協力隊の方を中心に、郷土料理やお茶の試食。中国の詩などを琴の生演奏で視聴しました。また日本の「涙そうそう」の中国版も聴くことができました。

