

みんな

令和5年3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)

仲春 第52号

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

ちょっとしたおてつだい☺

暖かい日と雨降りが続き、雪解けが進む季節となりました。部屋の模様替えによる家具の移動とお掃除、ゴミ出しなどボランティアさんが活躍しています。これからの季節、窓拭きやベランダの片付けなど屋外作業の問い合わせが増えてきています。新規利用のご相談や作業内容などお気軽にご相談ください。



電話台移動中



地域サロン開催中!

各地域でサロンが行われています。3/28(火)は鹿の谷生活館にて本町・末広・鹿の谷地域サロン「えがお」が開催されます。

紅葉山サロン

3/14(火) 今年度最後の紅葉山サロンです。6月から毎月新生クラブハウスで体操や脳トレ、講話などが行われました。笑いの絶えないサロンです。次回は4/25(火)開催です。



南部サロン

3/15(水) 南部コミュニティセンターで市保健福祉課保健係による「ゲートキーパー養成研修」が開催されました。話せる環境をつくることや人とのつながりの大切さを再認識しました。



睡眠の質が大切!



鹿の谷町内会 地域リハビリ

3/10(金) 鹿の谷生活館にて今年度2回目の地域リハビリが開催されました。今回も市立診療所の理学療法士による生活習慣に関する講座があり、後半では椅子に座ったままでできる簡単なストレッチを行って体をほぐしました。日常生活における健康維持の大切さを学びました。



長寿会



沼ノ沢 農業研修センター

2/24(金) 月2回の長寿会が行われました。この日は朗読と脳トレを行いました。間違い探しの脳トレでは、なかなか最後の一つを見つけられず苦戦していました。その後はお手製の漬け物やお菓子をつまみながら、皆さん楽しそうに談笑していました。

歩こう会

冬季期間毎週月曜日、農業研修センターで活動中の「歩こう会」にお邪魔しました。ホールを軽快に歩いていきます。体を動かした後はお茶会で和やかな時間を過ごしていました。



持寄りのお菓子で談笑中

よりそい倶楽部

3/13(月) りすたにて2ヵ月ぶりのよりそい倶楽部が開催されました。都合によりしばらく休止していました。この日はあいにくの天気では参加者は多くはなかったですが、市立診療所前所長の前沢先生のお元な姿での講演に皆さん真剣に傾聴していました。

ストレッチも
行いました！！



本年度最終介護予防事業

今年度秋から始まった介護予防事業全6回が終了しました。大雪で開催できない日もありましたが、冬場もみなさんで集まりストレッチや筋トレ、脳トレや講話など健康維持のための活動が行われました。来年度も継続して開催予定です。

楓集会所



3/8(水) 楓集会所でも介護予防事業が開催されました。理学療法士の講座や脳トレの他に体育協会所属の地域おこし協力隊の方のストレッチ体操も皆さんで行っていました！



真谷地集会所



3/9(木)市立診療所理学療法士から「生活習慣で体調を整える」と題したお話がありました。後半の身体を使った脳トレも皆さん真剣に取り組んでいました。



恵はまなす会 作業分担！

3/11(土) 今月初の恵はまなす会では、この日も参加者お手製のお昼ご飯がふるまわれました。今回はいつもより参加者が少なく少々寂しい会になってしまいましたが、それでも皆さん楽しそうに談笑しながら食事をしていました。



夕高1年生 地理総合 気候と料理～四川料理はなぜ辛い？

3/8(水)中国四川省出身で地域おこし協力隊（一般社団法人清水沢プロジェクト配属）夏 思雅さんの協力で四川の気候や食文化について学びました。



本場の麻婆豆腐
と棒棒鶏を調理

新体力テスト体験会

しっかり準備体操



3/11(土) 文化スポーツセンターにて、夕張市体育協会主催の新体力テストが行われ、小学生から高校生を対象に13名が参加しました。握力測定や反復横跳びなどを測定し、楽しみながら新体力テスト体験会に参加していました。



震災を語る ～ある夫婦の物語～

3/11(土) 東日本大震災から12年。福島県出身で震災後夕張に移住されてきたご夫婦の体験を語る会が開催されました。地震発生当時に感じたことやそれから夕張に来るまでの苦労などを語っていただきました。

