

みんなで

令和5年11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)

向寒 第60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

## ちょっとしたおてつだい😊

手続き書類を  
一緒に確認

例年にない暖かい日が続いていましたが、一夜で雪景色となった11月。今月は新規の面談や問い合わせが増えています。季節替わりお掃除や荷物整理の依頼や定期的なお手伝いでボランティアさんが活躍しています。窓拭きや台所の換気扇周りのお掃除なども行いました。年末年始に向けての掃除や片付けなどお気軽にご相談ください。



昔話に  
花が咲きます

## 本庁地域サロンえがお

11/16(木) 鹿の谷生活館にて4回目の地域サロン「えがお」が開催されました。9月に実施した体力測定と体成分測定の結果説明があり、自身の現状を知ることで日常生活で気を付けるポイントを学ぶことができました。後半はボランティア講師によるストレッチや筋トシ、身体を使った脳トシなどを行い、最後は全員で昭和歌謡を唄いながら身体を動かすなど、毎回「えがお」で楽しい時間を過ごしています。

測定結果  
を確認中

前回作成した  
新聞紙棒を使った体操

みんなで  
「二人は若い」  
を唄いながら

## ゆう小総合学習 高齢者体験講習



11月7日(火) ゆうばり小学校5年生の総合学習で「高齢者体験講座」が行なわれました。夕張市社協のケアマネージャーから仕事内容や高齢者との関りについての説明を受けた後、高齢者疑似体験用の装具を付けて、日常の動作や階段の昇降などを行い、身体の不自由さの体験と介助のための声掛けの方法などを学び、高齢者に対する理解を深めました。



## 芸術の秋

### 市音楽発表会

10/21(土) 文化スポーツセンターにて、4年ぶりに音楽発表会が開催されました。各団体のステージ発表を楽しみました。



特別ゲスト  
夕張市出身オペラ歌手



夕張中全校合唱



### 市民文化祭

11/3(金)~11月12日(日) りすたにて市民文化祭が開催されました。園児から高齢者まで350点の素晴らしい作品が展示されました。



本年度文化大賞作品



声を気張って  
誤飲防止  
トレーニング

## 南部ふれあいサロン

10/25(水) 南部コミュニティセンターにて10月より月に1回、地域サロンが開催されます。今回は市の事業を活用した健康講話や脳トレと運動を組み合わせた「コグニサイズ」やストレッチなど1時間半の活動を行いました。



## 恵ハマナス会

11/11(土) 恵集会所で定例会が行われ、この日は13人が参加がありました。昼食はいつもと違う洋食となりました。お皿に盛られたスパゲッティを皆さん美味しそうに食べながら会話を楽しんでいました。



## 沼ノ沢 長寿ふれあいの集い

11/5(日) 農業研修センターにて「長寿ふれあいの集い」が開催されました。約50人が参加し健康長寿を祝いました。夕張市長はじめ来賓からお祝いの言葉があり、その後料理を食べながら談笑するなど楽しい時間を過ごしていました。

長寿ふれあいの集い



## 認知症予防 オレンジカフェ

10/27(金) りすたにてオレンジカフェが開催されました。今回も最近のニュースや季節の風物詩などを題材にした脳トレを行い、後半は腕や足の筋肉を鍛える簡単な体操を行いました。



タオルを使って体操

## 楓集会所

11/8(水) 市介護予防事業による体成分測定が行われました。今回は腸を整えると題した講話の後、久しぶりのストレッチや筋トレ、脳トレとみなさん笑顔で取り組んでいました。来月は測定結果の説明が行われます。



## アクティブチャレンジ夕張 ぱれっとふぁーむ

10/29(日) 南部「ぱれっとふぁーむ」にて市消防本部と南部駐在所による安全教室、空知森林管理署の森林教室がそれぞれ行われました。ぱれっとふぁーむ・ライフネットゆうばり・こじか保育園親子のほか地域の方々も参加し、南部幌南太鼓の演舞鑑賞や昼食づくりも行われ、盛りだくさんの一日でした。

昼食のお餅づくり



林道を散策



## 真谷地集会所

11/9(木) 沼ノ沢駐在所による交通安全講話が行われました。夜間の服装の色によって見え方の違いなどを暗室内で体験しました。日没が早まるこの時期、夜間は明るい色の服装が良いことがわかりました。歩行者の事故が増加傾向にあります。注意しましょう。

暗室内で違いを確認



## 若菜すくすく学童クラブ ハロウィン

10/31(火) 学童クラブの子供たちが手作りの衣装で事務所のドアを叩き「トリックオアトリート! ハッピーハロウィン」。子供たちはお菓子の入った袋を手にして、楽しいハロウィン行事となりました。

