



# 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)

薫風 第78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



今月は大型ごみ回収に合わせたごみ出しや窓拭きなど季節ごとの作業依頼がありました。新規の問い合わせも増えています。短時間のお手伝いでも、要望をお聞きしながら丁寧に作業をしていきますので、お気軽にお問合せ下さい。

☎56-6004

(社協内 生活支援コーディネーター)



## 認知症予防 🍊 オレンジカフェ 🍵



4/23(水) 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。今回もコーヒーや紅茶を飲みながら季節にちなんだ写真を見たり、最近のニュースで取り上げられている時事問題のクイズを楽しみました。後半は座ってできるストレッチを行いました。

ストレッチで体をほぐします



## 本町末広・鹿の谷 地域サロン「えがお」

5/16(金) 鹿の谷生活館にて地域サロン「えがお」が開催されました。今月は栗山警察署生活安全課による特殊詐欺等の防犯講話が行われました。後半は地域ボランティアによるストレッチとレクリエーションが行われました。次回は6/3(火)開催です。



## 市 介護予防事業

市立診療所の理学療法士による健康講話や体操が各集会所・サロンで行われました。

### 真谷地



家で簡単にできる  
体操も行います

### 沼ノ沢



### 楓



### 紅葉山



### 南部



## 南清水沢 ひまわりの会



5/7(水) りすたにて「ひまわりの会」が開催されました。今月は南清水沢の滝口洋子さんを講師に小中学校音楽の教科書から春にちなんだ歌を唄い楽しみました。



## 第1クール

## ゆるリラ講座 老人福祉会館

初回は体力測定も行いました



5/7(水) 老人福祉会館にて今年度最初の「ゆるリラ講座」開催されました。定員を上回る申し込みのある人気の講座です。固くなった筋肉をゆるめ、リラックスして行える軽体操と認知機能を維持向上するためのプログラムを行っています。



## 恵ハマナス会

5/10(土) 恵団地集会所にて定例会が開催されました。いつものメンバーが集まり、お手製のいなり寿司や手巻き寿司がふるまわれました。また、毎年恒例の一泊旅行の計画についても話し合っていました。



## 高齢者学級 もも倶楽部 スタート！

5/15(木) りすたにて「毎日の食を大切に、楽しく心と体の健やかさを手に入れよう！」をテーマに全7回の「もも倶楽部」が参加者35名でスタートしました。第1回目は市と包括連携協定を結ぶ明治安田生命保険による「健康づくり栄養講座」と健康測定体験会が行われました。



## 新生クラブ 観桜会

5/20(火) 新生クラブハウスにて今年度1回目のイベントとして開催され、各テーブルにカセットコンロを準備し焼肉を行いました。12名が参加し、料理やお酒を楽しみながら談笑していました！



## 夕張神社 例大祭

5/11(日) 夕張神社例大祭が行われ、神輿や太鼓演舞が地域を回りました。市街に祭りの賑やかな音が響いていました。真谷地では花火が打ち上げられました。

