

みんなで

令和2年3月吉日

つながろう通信

夕張市社会福祉協議会(56-6004)

生活支援コーディネーター 原・櫻井

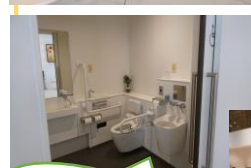
浅春第16号

拠点複合施設

「りすた」オープン!

3月1日(日)南清水沢4丁目に建設していた複合施設がいよいよ開館となりました。バス停、図書館、ホール、南支所、教育委員会などがコンパクトにまとめられた拠点です。

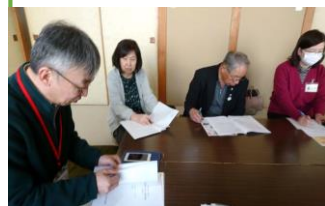
初日は市内の美術作家や音楽サークルが利用。これから市民に愛される施設となる第一歩! 皆さんもぜひご利用ください☆



美しいトイレにうっとり☆

第2回 紅葉山・地域ささえあい連絡会議

2月14日(金)紅葉山会館にて2回目の地域ささえあい連絡会議を行いました。民協、町内会、福祉事業所等に加え新生クラブの3名も参加してそれぞれの取組みや、交通、除雪、町おこし等々濃厚な話し合いとなりました。



サポーター伝言板できました!

老人福祉会館の壁面にサポーターさん方へ向けた伝言板を設置しました。おてつだい活動、サロン活動、通信、お知らせ等どうぞご覧ください。

貼りきれなくなり大きくなりました(笑)



オレンジカフェウィーク

オレンジカフェin沼ノ沢

2月21日(金)沼ノ沢農業研修センターで初のオレンジカフェが開催。オレンジの会が主催し沼ノ沢地区、楓地区合わせて30名の参加者で賑わいました。会食の後は指体操、昔の写真で記憶をたどり悩みながらも会話が弾みます。最後は棒を箱に投げ入れる軽スポーツで体幹を鍛えました♡



デイサービスセンターすずらん

2月22日(土)すずらんのオレンジカフェランチは海鮮ばら寿司です。至福☆平成4年のニュース脳トレ、スイスイと解き体操も難なくこなす皆さん。人気だったのは「サザエさん」の問題。日常にクイズが隠れていますね。



ケアハウスレインボーヒルズ

2月19日(水)レインボーヒルズのオレンジカフェは今回も盛況♡顔の体操をし、童謡を歌って歌詞の間違い探し。注意深く見ないとわからない～写真での回想では話に花が咲き、陣地を攻め合う玉入れも盛り上がりました♪



忘れない歌～夕張にかつてあった小学校の校歌

2月15日(土)～22日(土)まで市民研修センターでドイツ在住の映像作家、菊池史子さんによる展覧会が開かれました。夕張にあった校歌を調べ卒業生の歌を映像化。

15校分の中間発表として研修センターでの最後の展示作品となり会期中250名が訪れて懐かしみました。残る13校分も協力者募集中です!



市長も応援

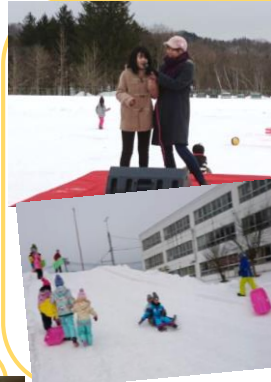
笑カフェ～すずらん☺

2月8日(土)デイサービスセンターすずらんでの笑カフェ、つくねランチが美味しすぎて写真を撮る前に食べかけてしまう失態...付け合せのふろふき大根に感激～
その後は恒例のふまねっと運動。初めての方もベテランさんもイチ・ニ♪と声掛け、ハイタッチ！間違えるからこそ楽しい!!今回も笑顔が溢れていました☺



寒太郎まつり2020

2月16日(日)沼ノ沢のあ・りーさだで開催された今年の寒太郎まつりには多くの来場者が!お楽しみの野菜拾い大会、巨大すべり台にワクワク☆そしてMASKO & RYOの爽やかな歌声♪お汁粉の無料配布や各種出店も大盛況で冬を楽しみました。



床で愉快地歩こう会

2月21日(金)沼ノ沢農業研修センターで行われてた歩こう会。15名程の参加で体操やウォーキング、歌など工夫を凝らして健康づくりに励んでいます。



新型ウィルスには負けないぞ!

現在、猛威を振るっているコロナウィルス...急速な広がりと共に先の見えない不安にデマや買い溜めも横行しているとか。どうか皆さん、心の内側を整えて好きなこと楽しいことを考えながらお元気でお過ごしくさね。睡眠・栄養・運動・手洗いうがいので負けない身体に

真谷地集会所

木曜日
月2回



2月13日,27日(木)真谷地集会所では地域の方々がゆったりと集っています。手作りのお稲荷さんや漬け物、美味しく頂きました。お試し脳トレ問題を配ると真剣に見入る皆さん。「あら、これ坂東妻三郎かい?」会話も弾みました♪

楓集会所

水曜日
月2回



2月12日,26日(水)楓集会所は恒例の体操教室や手作り昼食で皆さんにこやかです。厨房ではカレーのいい香り!今回は時間がなく食べられず残念...地域の郵便局員さんなども一緒に会食。良い居場所ですね

小学校6年生と市議会の意見交流会

2月7日(金)夕張市役所でのゆうばり小学校6年生と市議会の交流会。生徒は緊張した面持ちで一人ずつ「なぜ借金が増えたのか」「通学路にガードレールをつけてほしい」など意見を述べ、議員の丁寧な答えに頷いていました。未来の議員が生まれるかも!



あいうべ体操

免疫力を上げよう

～口周りの筋肉を鍛えて唾液を増やし口呼吸を改善します。取り入れた福岡県の小学校ではインフルエンザが $\frac{1}{5}$ に減少したといっています。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

イベントのお知らせはありません。

コロナウィルスの影響で今後の行事の開催は未定ですができるようになる日のために役立つこと・面白いことを想像してみませんか? 思いついたらメモ