

みんなで

令和3年2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 原・櫻井  
社会福祉協議会内(56-6004) 春寒 第27号

寒さを吹き飛ばせ!

## わかな寒太郎まつり

2月17日(水) グループホームわかなで初の寒太郎まつりが開催! 冬のイベントを疑似体験できるように、雪合戦風ゲームやかき氷食いゲームを。出店のうどん、焼き鳥なども工夫を凝らして再現☆ 手作り雪だるまの人気投票も盛り上がりましたよ!



そ~れ!

手も洗おう 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

## 市長と話そう! ~あつやトーク

本町



2月4日(木)~12日(金)夕張市内各所で市政懇談会が行われ地域ごとに市民と市長が対話しました。

特に夕張りリゾートへの対応については市民から「再開を強く要望してほしい」との声が多く、これからも粘り強く協議し再開を目指したいとの返答。

その他「道の駅のトイレ整備を」「空き家の今後は?」「駅の活用法は?」「石炭博物館坑道の修理は?」「スキー場への不法侵入対策は?」「道東と道央を結ぶ場としての魅力化を」等々、市政に反映される様々な意見や質問が出されました。

清水沢



紅葉山



沼ノ沢



南部



## 楓集会所

2月10日(水)では体操教室が行われ、はつらつと体を動かしていました。水道凍結で1月は使えなかった集会所。久々の集いをいつものみなさんで楽しんでいました!



お漬物の準備万端

## 真谷地集会所

真谷地のみなさんは冷え込む2月も変わらず活動中です。おしゃべりとあたたかいお茶と持ち寄りお料理がお楽しみ☆ 話す内容は食事や昔の暮らしのことから今の政治問題まで幅広く、とても勉強になります。



優しいお味

## 沼ノ沢歩こう会

今期は毎週月曜日に活動中の歩こう会。ラジオ体操で体をほぐしてから音楽に合わせて力強く歩きます。それぞれのペースに合わせて自由に参加できるのが素敵☆ 自然と笑顔があふれます☺



## 宮前集会所

2月4日(木)の宮前地区では介護予防ゆるりラ講座が開催されました。先生から気を付けたい冬場の入浴法などが指導された後、さあ体操開始! ポカポカ身体があたたまり、みなさん生き生きしていました!



## ちょっとしたおてつだい☺~お掃除

掃除機パックの中も丁寧に!



お掃除のご依頼を担当しているサポーターさんは活動にも慣れ、「ここが気になるからまた来ますよ」と逆に申し出てくださるほど! 感謝感謝です☺ だいたい30分以内のお手伝い内容ですが上手に会話しながら掃除機かけやトイレ掃除などをこなしています。利用される方との信頼関係も回数を重ねるごとに少しずつ築くことができます。



## たいせつな一枚～市民写真展

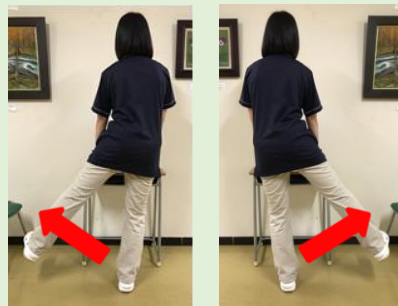
りすたギャラリーにて2/9(火)～2/25(木)まで市民写真展「たいせつな一枚」が展示されています。思入れのある写真が40点程ずらりと並び、コメントと共に楽しめます。懐かし一枚、最新一枚、どれもが大切です♡



夕張市立診療所・理学療法士さん監修！！

## 自宅でできる おすすめの運動 パート2

### ③ 足の横上げ 1日20回×2



足を横に交互に上げます  
体が傾かないように気を付けましょう

足元が不安定になりやすい時期です  
足の付け根の横を鍛えると  
歩行の安定性向上に繋がります

### ④ 胸郭ストレッチ お風呂上り、寝る前など



丸めたタオルを肩甲骨の下あたりに置き、その上に手を広げて寝て  
胸の前を伸ばします

寒さで縮こまりやすい季節です  
胸の前を開き  
猫背を改善しましょう

## 道徳授業～夕張岳 ー夕張中学校ー 地域参観日

2月4日(木) 中学3年生の道徳授業では、夕張岳の魅力と自然保護について学びました。ユウパリコザクラの会 藤井代表からの高山植物を守る事はすべての命につながるお話に生徒から「もっと知り、伝え、行動していきたい」と頼もしい返答が。16日(火)は久々の地域参観で市内各所から参加者が訪れ、生徒達の様子を見守っていました。

国があなたのために何をしてくれるのかを問うのではなく、あなたが国のために何を成すことができるのかを問うて欲しい。

J.Fケネディ



## 編み物教室??

老人福祉会館では、ダンスサークルが活動の合間に編み物もしています。初心者への指導も丁寧でいつの間にか編み物教室に♪お互いの向上心が素晴らしいですね。



## 夕張積雪159センチ!!



2月に入り、積雪が急激に増えた夕張市。雪の少ない昨年の分も取り返したようです…暖気で雨も降り続き、家屋の倒壊や浸水が起きるほどもうすぐ来る春を待ちながらケガとコロナに気を付けて元気で過ごしましょうね



雪・雪・雪❄️

どっさり…

## 堂間タマ子

## 文化協会三賞受賞記念展

1/28(木)～2/7(日)まで拠点複合施設りすたで、比志恵司・堂間タマ子三賞受賞作品展が開催。長年にわたり文化協会の一員として創作活動を続けてきた中から選りすぐりの作品が展示され、会場を色鮮やかに包んでいました。

## 比志恵司



<前回の答え> お金にまつわることわざ  
①天下 ②縁 ③親 ④催促 ⑤色男 ⑥喧嘩