

令和元年 9月3日

各位

令和元年 ~生活支援交流サロン~ よってけ場^ぼ 活動レポート Vol. 8

上砂川町社会福祉協議会

暑さも山を越え、夜はすっかり秋らしい空気になってきました。夏の高校野球が終わり、ナナカマドが色付いてくると少し寂しい気分にもなりますが、秋は頭が冴えてくる季節でもあります。充実した日々を共に過ごしましょう。

8月23日金曜日『ふらっと』にて8月のよってけ場が開催されました。

最初は、身障福祉協会の事務局から、足が不自由な方の暮らしについて、お話しがありました。外に出たくてもなかなか出られない状況の中に居ながら、少しでも『人と会話をしよう』と、訪問した事務局員に語りかけてくれた方のお話でした。



決して他人事ではない話です。私達もいつ同じような状況になるかわかりません。それは意外と近い未来かも知れません。

自分がなかなか外へ出られなくなってしまった時に、どんな仕組みがあれば助かるか…どうすればお世話になる相手にも負担をかけずに済むか…そんなことを一緒に話し合い、少しずつ形にしていけたら嬉しいです。



後半は先月に引き続き、大場さんと共に『肥満・高血圧・腎臓』についての雑学コーナーを行いました。

水鉄砲と血圧の話なども時々思い出しながら、家でも出来る『有酸素運動』を是非試してみましょう。

『一日30分、小分けでもOK!』

現在の上砂川で行われている活動の中でも、百歳体操はとても良い有酸素運動です。まだ参加した事のない方は、是非お気軽にお問合せ下さい！

《裏面へ続く》

今年の養成講座も、たくさんの方々にご参加・ご協力頂きながら、和気あいあいの中で行われています。

残すところ、あと二回！スタッフも各々全力で頑張ります。どなたでも気軽に参加できますので、お誘い合わせの上ぜひお越しください！



9月のケアサポーター関連イベント

日程	内容	場所	時間
9月16日(月)	カフェまちなか	まちの駅 ふらっと	10:00 ~ 12:00
9月20日(金)	よってけ場	まちの駅 ふらっと	10:00 ~ 12:00
9月24日(火)	ケアサポーター 養成講座 第5回 『介護経験者の話を聞いてみよう』	町民センター 2階大ホール	13:30 ~ 15:30
9月25日(水)	まちなか2号店 ミーティング	下鷲生活館	14:00 ~ 15:30
9月26日(木)	いっしょに あそぼ！	認定こども園 ふたば	10:00 ~ 11:00
10月1日(火)	ケアサポーター 養成講座 最終回 『災害多発時代を生き残ろう！』	町民センター 2階大ホール	13:30 ~ 15:30
毎週火曜日	ぷちもえ	萌福祉サービ ス (送迎あり)	9:00 ~ 13:00
※各地区にて およそ週1回	百歳体操	各地区の 生活館や 集会所	※各地区で 異なります。

※ 各活動に関するお問い合わせは…
上砂川町社会福祉協議会

☎ 62-2882 飯酒盃（イサハイ）までお気軽にどうぞ！