

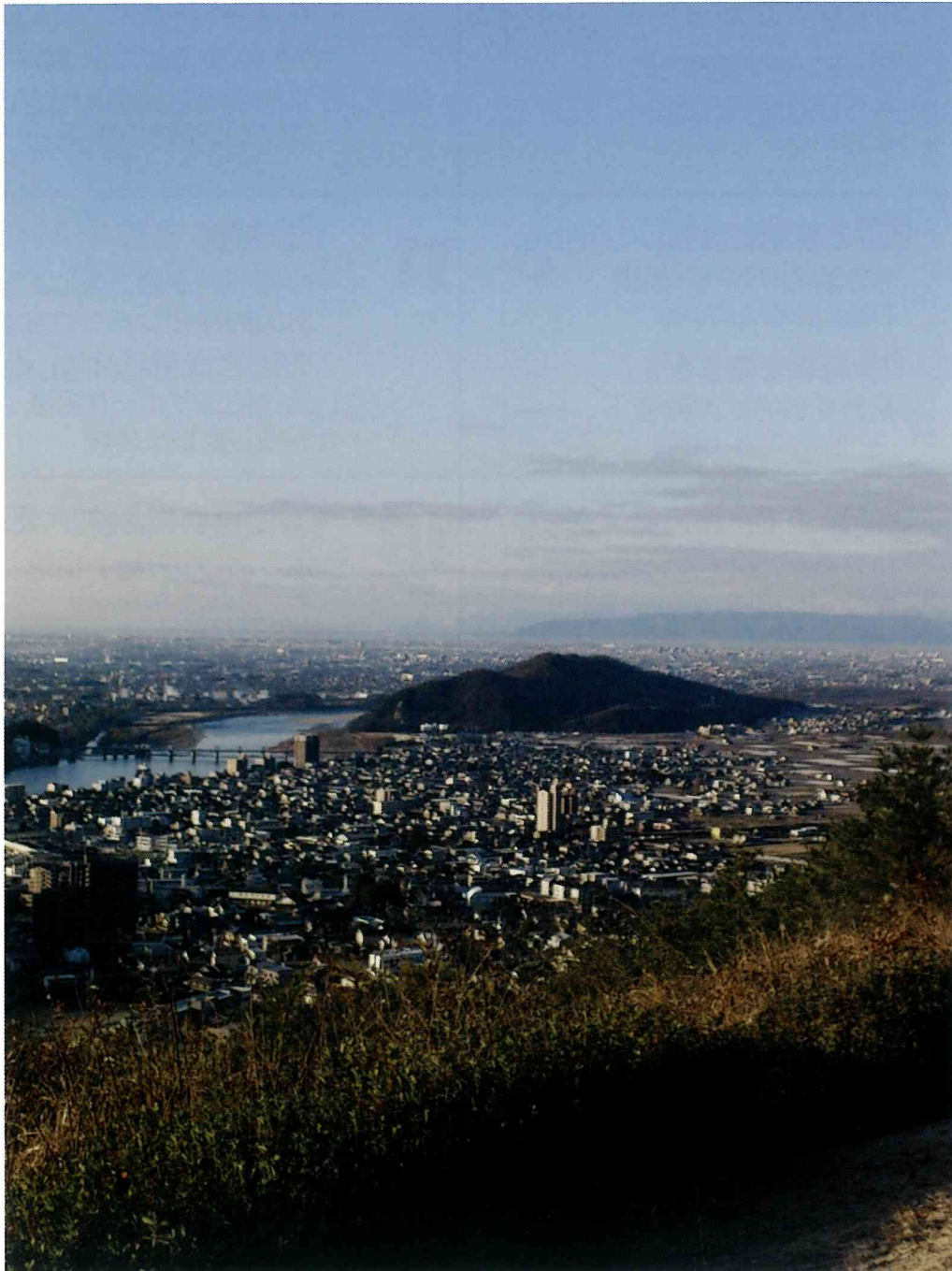
りょくえん

第115号

3

2022

緑苑の地域福祉を考える情報誌



名もない草も実をつける
いのちいっぱいの花を咲かせて

「詩人・相田みつを」の名言より

「うぬまの森」からの眺め

写真提供 緑苑 N.H さん

各務原市緑苑地区社会福祉協議会

各務原市緑苑中1-6

☎058-227-0483

E-mail : flatryokuen@yahoo.co.jp

※ご意見・ご要望等は上記連絡先まで



facebook

緑苑地区社協だより

右側のQRコードを読みこむか、
facebookで「緑苑地区社協だより」
を検索してください。



ふらっと 3月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
28 2月	1 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～	2 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM パソコン＆スマホ相談会 内容を連絡頂けましたら対応 スムーズ	3 AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流 みんなで遊ぼう PM ランチで集まろう ちらし寿司12:00～ ※要申込	4 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM 健康体操13:30～ 水分補給ご持参ください クレイル予防でリフレッシュ
7	8 AM 麻で集まろう 初心者大歓迎 みんな楽しんで PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～	9 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM お抹茶を楽しみましょう 一服が心豊かになります お気軽にお出かけ下さい	10 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM 将棋で集まろう 初めての方も大歓迎！	11 AM 写経 般若心経を書きましよう お大師様とつれづれなるまま PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～
14	15 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM 健康体操13:30～ 水分補給ご持参ください クレイル予防でリフレッシュ	16 AM 水彩画を楽しもう 初めての方大歓迎 絵筆をもって楽しんで！ PM 水彩画を楽しもう 初めての方大歓迎 絵筆をもって楽しんで！	17 AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流 みんなで遊ぼう PM パソコン＆スマホ相談会 内容を連絡頂けましたら対応 スムーズ	18 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～
21 春分の日	22 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～	23 AM ラジオ体操 腕のことで効果大 筋肉をつけましょう PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～	24 AM ＊簡単ソーイング ＊ミシン、裁縫道具、材料もご持 参ください PM ＊簡単ソーイング ＊ミシン、裁縫道具、材料もご持 参ください	25 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～
28	29 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～	30 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM パソコン＆スマホ相談会 内容を連絡頂けましたら対応 スムーズ	31 AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流 みんなで遊ぼう PM 山旅の思い出 全国の山を登られた山旅にまつ わる貴重なお話です	1 4月 AM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談 お茶しませんか～ PM 健康体操13:30～ 水分補給ご持参ください クレイル予防でリフレッシュ



ランチで集まろう！
3月3日(木)雛祭りにあわせちらし寿司です。昨年はコロナ禍でランチで集まろう!も思うように実施できませんでした。申し訳ないですが、黙食で集うことができたと思っています。申し込みはふらっと迄お願いいたします。参加費350円。

山旅の思い出
15年以上にわたり、全国100名山ならぬ300名山の山を登られた思い出を、写真やYouTubeなどを交えお話を聞き、居ながらにして登った気分になってみませんか～。31日木曜日午後、是非お出かけ下さい。

今月の展示は、**円空仏様写 お楽しみ**
AM 午前10時～12時 PM 午後1時～3時
トリックアート (アインス可)、紅茶、お菓子各100円(お菓子付き)
ホームセンター 2500円
きつねうどん 2000円

山旅の思い出

私は妻の山仲間と一緒に15年以上に渡り、全国の山に登りました。最北端の利尻岳から最南端の宮之浦岳まで日本300名山のほとんどを登ることが出来ました。山に登るだけでなく、山の周辺の街並みや景色を楽しみ、名所旧跡を巡り、温泉で疲れを癒しました。山旅は3日位から2週間ほどの日数をかけて旅と登山を楽しんできました。全国の山に登りながら楽しんできた山旅で印象に残るものを北海道から九州までご案内したいと思います。北海道は冬は雪の為、登山が出来ませんので、夏に限定されます。北海道まではフェリーを利用しています。グループの場合の宿泊は民宿を利用し、二人での旅の場合は車中泊です。東北、関東、九州の場合も民宿を利用し、二人の場合は車中泊です。中部、近畿、中国、四国は二人での山旅はほとんどで車中泊です。



岐阜県郡上市「野伏ガ岳」



岐阜県大野郡白川村「猿ヶ馬場山」



岐阜県揖斐川町「虎子山からの眺め」

日本100名山、200名山、300名山と指定された山があり、合計300名山です。もともとは日本100名山の登頂を目指していましたが、近くにある200名山や300名山も同時に登るようにしました。日本100名山は登山者が多く、登山道が整備され、案内板もきちんと整備されていますが、日本200名山や日本300名山になると、登山道の整備や案内板が不十分な山があります。登山は登った時の達成感を味わうことが出来ますが、事故も背中合わせです。登山計画、装備、天候等十分検討して実行することが大切です。

緑苑: H.Hさん

* 3月31日(木) 13時~15時 「ふらっと」にて「山旅の思い出」のイベントがあります。 *

新春 お抹茶を楽しむ会

開催日: 2022年1月8日(土) 開催場所:「ふらっと」

開催時間: ①10時②11時10分③13時④13時45分⑤14時30分

参加者: 97名



2年ぶりに「新春お抹茶を楽しむ会」が開催されました。

今回はコロナ禍とあって、開催時間を5回に分け、

各回とも部屋を分けての開催でした。

1回目は、先生のお点前で行い、それ以降は椅子にて気軽に行いました。

緑苑地区社協及びふらっとの住所はこちらのQRコードから読み込んでください。



案内図



◆住所: 各務原市緑苑中1-6
◆電話: 058-227-0483