

りょくえん

緑苑の地域福祉を考える情報誌



「藤波八丁遊歩道の紅葉」(飛騨市神岡町)

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。



最澄/天台宗開祖 名言より

世の中のほんの片隅でもいいから、明るくしてくれ
人こそが国の宝である。

第122号

10

2022

フレイル予防スマホ教室



日時:令和4年8月18日(木) 14時~16時

会場:「稲羽コミュニティセンター」

(各務原市上戸町)

フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」を指します。

フレイル予防のため全国でさまざまな取り組みが行われています。

各務原市でも高校生をサポート役として「フレイル予防スマホ教室」が行われました。

内容としては、基礎編として「QRコード読み取り」、「アプリのダウンロード方法」

応用編として「googleマップ」や「LINE」の活用でした。

また、各務原市が行う「フレイル予防ウォーキングイベント」の紹介もありました。

表紙写真について

清流・高原川にかかる藤波橋と上流の神岡大橋を繋ぐ遊歩道。左岸側の川沿いに全長約500mの歩道が整備されている。奇岩怪岩や紅葉の渓谷美が楽しめる道としても知られており、紅葉の時期には多くの観光客が足を運ぶ名勝だ。遊歩道の中間地点から上流部にかけてはモミジやカエデなど約120本がまとまって植えられているため、落葉の時期にはふかふかな絨毯ができあがる。初夏から夏にかけて、川のせせらぎを聞きながら散策するのも楽しい。

例年の見ごろ:10月下旬~11月上旬

紅葉の種類:カエデ、モミジ

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

ふらっと 10月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
3 AM 囲碁で集まろう 初めての方もお気軽に親切に教えて頂けます PM 日常文字練習 ▶筆、ペンをご持参ください 語らいを楽しみながら	4 AM 麻雀で集まろう 初心者大歓迎 みんなで楽しく PM 麻雀で集まろう 初心者大歓迎 みんなで楽しく	5 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 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	6 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 体から始まる健康教室 スポーツジムインストラクターのもと、楽しく体を動かしましょう！	7 AM 写経 般若心経を書きましょう お大師様とつれづれなるまま PM 健康体操13:30～ 水分補給ご持参ください フレイル予防でリフレッシュ
10 スポーツの日	11 AM のびのび体操 11時～心地よい時間を一緒に過ごしませんか～ PM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	12 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	13 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM 将棋で集まろう 初めての方も大歓迎！	14 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～
17 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 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 フレイル予防でリフレッシュ	18 AM 写経 般若心経を書きましょう 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 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	19 AM 水彩画を楽しもう 初めての方大歓迎 絵筆をもって楽しく！ PM 水彩画を楽しもう 初めての方大歓迎 絵筆をもって楽しく！	20 AM 親子で一緒に遊ぼう *裂き織り PM 将棋で集まろう 初めての方も大歓迎！ *裂き織り	21 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～
24 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	25 AM 写経 般若心経を書きましょう 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 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	26 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 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	27 AM 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具、材料ご持参ください PM 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具、材料ご持参ください	28 AM 裂き織り オリジナルのステキなバックを作ってみませんか PM 裂き織り オリジナルのステキな小物を作ってみませんか
31 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参ください	1 11月 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	2 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 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	3 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ PM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	4 AM ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 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 フレイル予防でリフレッシュ



ランチメニュー

「おにぎらず」がランチメニューに加わりました。牛肉と野菜の煮物、シラス、レタスに梅干し、玉子焼きと、ベースのご飯は時によっては生姜ご飯だったり、付け合わせはキュウリ、トマトのあま酢漬、酸味も加わり栄養満点。

介護予防教室「体から始まる健康教室」(10/6午後)

市高齢福祉課の「運動機能向上/体から始まる健康皇室」誰でも気軽に取り組める運動や体操を学びます。一緒に体を動かしましょう。講師はスポーツジムインストラクター等です。お出かけください。

今月の展示は、己書(おのれしょ)

AM 午前10時～12時

ドリンクメニュー

ランチメニュー

PM 午後1時～3時

ドリップコーヒー(アイスも可)、紅茶、お茶 カフェオレ各100円(お菓子付き)

一日モーニング(飲み物付) 250円