

おもいよりの種をまき
笑顔の花を咲かせよう!



つなぐちゃん

この広報誌発行には社協会費が使われています

そはら南地区 社協だより

編集・発行／蘇原南部地区社会福祉協議会

発行日／令和4年12月15日

近隣ケアグループ研修会

各地区で活動する近隣ケアグループの方にお集まりいただき、今回の研修会ではヤクルトのセミナー講師を招いて健康にまつわる大変ためになる講義を聴かせていただきました。



★熱中症対策について

- ①こまめに水分補給をする。
- ②エアコン、扇風機を上手に使用する。
- ③シャワーやタオルで身体を冷やす。
- ④外出時には日傘や帽子を着用する。

★睡眠と腸の健康について

腸内環境は体調やストレスと関係している。その為には乳酸菌を摂ることは大変有効である。生きて腸に到達し腸の中の良い菌を増やし、悪い菌を減らすことで睡眠が深まり、目覚めも格段に良くなり快眠の効果が得られる。

10/11
(月)

はつらつ体操サロン (旭連合自治会ボランティアハウス)



はつらつ体操サロンは毎月第1火曜日と第2、第3水曜日の13:30～14:30に、旭ふれあいセンターで開催されています。

ストレッチ体操から始まり、ゆったりとした動きやリズムカルな動きの体操など色々なジャンルの音楽に合わせて、和気あいあいと楽しく体を動かしています。

参加される皆さんは、月3回の開催日を楽しみに集まっています。お時間のある方は是非一度参加してみてください。

サロン **すずめの学校**

まったくの初心者から、教えられる腕前の方まで、みんなで楽しく脳トレ麻雀教室。みんなで楽しくゲームとおしゃべりをしましょう！

六軒教室



すずめの学校(六軒教室)では、参加されている女性の方はほとんど初心者です！

このサロンで初めて触るという方も、まずは牌を並べることから始まり、親鳥(指導係)の方から指導を受けながら、ゲームを行いました。

数か月が過ぎ、今では自分で考え進めることができるように…でも時々「センセ〜イ」と声をかけ、アドバイスをもらいながら麻雀を楽しむようになりました。

みなさまの参加お待ちしております。

一緒に麻雀やりましょ！

お問合せ／090-3956-8089 (武市)

蘇原南部地域のふれあい交流を目的としたサークル活動を推進します!

あなたの趣味が仲間づくりの架け橋に!

おなじ地区に住む人が、共通の趣味を通して交流を深める活動として始まった『サークル』は、社協主催のふれあい交流事業・三世代交流事業に参加された方から生まれたゴルフサークルと、ウォーキングサークル、健康サロンマージャンが始動いたしました。

これらのサークルは企画、運営ともに地区社協の手を離れ、それぞれの会の自主運営となっております。

また特定のメンバーだけが対象ではなく、蘇原南部地区社協の活動地区内の方であればいつでも参加できる、オープンサークルであるところが魅力であります。

蘇原南部地区社協ではこのようなサークルを多く立ち上げ、住民の皆さまが何かをきっかけに繋がりが持てるようにこれからも努めて参りたいと存じます。

現在、井戸端農園を運営するグループも活動中です。

※自己紹介カードが必要な方は、下記のコンビニに常設してあります。

※社協ポストへご投函頂きました個人情報、地区社協で厳重に管理致します。

<お問合せ>

蘇原南部地区社会福祉協議会 TEL.090-3588-3254 (畑佐)

<協力コンビニ店様>

- セブンイレブン柿沢町店
- ファミリーマート希望町・六軒ナビ店
- ミニストップ新栄町店
- ローソン緑町・栄町店

自己紹介カード (仲間づくりポスターシート)

このカードは蘇原南部地区社協が、この地区に住まう人々の職業や特技・趣味を知り、仲間づくりや助け合い活動に生かすための情報収集を目的として活用させていただきます。よってその旨の目的に活用いたしません。

氏名	性別	生年(西暦)	職業	趣味	特技
山田 太郎	男	1975	会社員	野球	ギター
田中 花子	女	1968	主婦	読書	料理
佐藤 一郎	男	1982	学生	サッカー	ダンス
鈴木 美咲	女	1990	会社員	カラオケ	絵画
高橋 健太	男	1988	会社員	ゴルフ	登山
渡辺 真由	女	1978	会社員	映画鑑賞	旅行
小林 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
山本 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書	旅行
佐々木 大輔	男	1985	会社員	音楽	プログラミング
高木 由香	女	1972	会社員	園芸	茶道
中村 隆夫	男	1965	会社員	釣り	酒
伊藤 千恵	女	1980	会社員	読書	旅行
清水 健一	男	1970	会社員	ゴルフ	登山
山口 美穂	女	1975	会社員	読書</	

第5回『ゴルフでふれあい交流』事業を実施

去る10月5日に、各務原カントリークラブにおいて第5回『ゴルフでふれあい交流』事業を開催致しました。今まではシニアの方を対象としたゴルフコンペでありましたが、今回はシニアの枠を取りやめ、幅広い年齢層の方を募集しましたところ、結果3名の若い方や3名の女性の方の参加を得て総勢32名の大会となりました。

天候にも恵まれ和気あいあいと楽しくラウンドすることができました。また成績順に三クラスに分けて表彰するなどの工夫を凝らし、3年振りに開催する事が出来た懇親会は、大いに盛り上がりしました。



▲高齢者疑似体験装具の説明



▲体験者と介助者で2人組になる



▲高齢者疑似体験装具の説明

今年度で第5回目となった「ゴルフでふれあい交流」、来年度の第6回も予定しております。その他にも皆さまにご参加いただける色々な**楽しいイベント**を企画しています。これからも**「そはら南地区社協だより」**にご注目ください！

そなん社協のお手伝いスタッフも随時募集しています！

そなん社協の正規メンバーでなくても、不定期のイベントなどなら時間の都合が合えばお手伝いいただけるという方はぜひご連絡願います。

★令和4年度に実施したイベント

- ・地域福祉座談会
- ・近隣ケアグループ研修会
- ・井戸端農園収穫祭(6月)、芋掘り体験(11月)
- ・ゴルフでふれあい交流(10月)
- ・権現山ハイキング(11月)
- ・赤い羽根共同募金事業「お楽しみフェスタ」(12月)

蘇原南部地区社協は、この地区のお子様や高齢者まですべての皆様が安心・安全で、楽しくふれあいながら暮らせるよう様々なイベントや活動を企画し、支援運営するボランティア団体です。



まずはお気軽に
お問い合わせください。

★FAX・メールの方は住所、氏名、電話番号をご記入ください。

TEL.090-3588-3254

FAX.058-382-4233

メールお問合せはこちらまで⇒

n_hatasa@daiko-j.com

