

りょくえん

緑苑の地域福祉を考える情報誌



福井県「花はす公園 蓮の花」 写真撮影 緑苑 S.U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



facebook

緑苑地区社協だより

右側の二次元バー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。



正岡子規(俳人)の名言

【悟り】とは「どんなときでも平気で死ぬること」だと思っていたがそれは間違いで、【悟り】とは「どんなときでも平気で生きていること」であった

第145号

9
2024

令和6年度
緑苑ふれあい夏祭り
8月17日(土) 14:00~20:00
なかこうえん

〇×クイズ、よさこい踊り、盆踊り
小学生以下の〇×クイズ、中学生も参加できるよさこい踊り、大人も参加の盆踊り！参加するといいことがあるかも♪

出店たくさん♪
かき氷、スーパーボールすくい、ヨーヨー釣り、おぼろ、ビール、おまけで美味しい・大人で楽しいお祭りもりだくさん！

ガラポン抽選(外れなし)
ポップコーン配付もあるよ！

主催：緑苑自治会連合会 協力：緑苑小学校区青少年育成市民会議
運営：ふれあい祭り実行委員会 緑苑地区社会福祉協議会
緑苑体育振興会 みどり会
緑苑小PTA 緑苑中PTA

【出店】

緑苑社協：

みたらし 80円 五平餅 130円

焼きそば 300円

とうもろこし 時価

体育振興会：缶ビール 250円、

缶ビール、フランクフルトセット

400円

みどり会：輪投げ 無料

緑苑自治会：ポップコーン 無料
(チケットと交換)

有志団体：ペットボトル飲料

水100円 その他150円

【キッチンカー】

たこ焼き 400円

フライドポテト 400円

チェロス 600円

かき氷 400円

焼きそば 400円

唐揚げ 400円

未就園児の親子さん対象 親子であそぼう

開催日：毎月第1木曜日

時間：10時~12時(出入り自由)

場所：「ふらっと」無料です



おじいサン、

おばあサンと

お孫さんも大歓迎！



地域の

ママさんたち

とお話ませんか~



緑苑地区社協及びふらっとの住所はこちらの二次元バーコードから読



案内図

住所：各務原市緑苑中1-6
電話 058-227-0483

ふらっと 9月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
2 9月 ダ 囲碁 指導していただけます お気軽にどうぞ イ 日常文字 語らいも楽しく文字練習	3 ダ 麻雀 お互いに譲り合って楽しみま しょう～ ダ 麻雀 愉しみながら頭の体操	4 シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ 絵筆を持って楽しく シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ	5 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 シ 折り紙 山折り谷折り、指導していただ	6 ダ 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 シ 健康体操 体を楽しく動かします
9 ダ 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～ イ かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参く	10 ダ 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～ ダ 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～	11 シ 和みのヨーガ 身体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当てです ダ はじめての麻雀 初心者対象です。 やさしく指導いたします	12 ダ 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～ イ 将棋で集まろう 初心者大歓迎！ 指導もします	13 ダ 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～ イ パソコン&スマホ相談会 内容を連絡頂けましたらス ムーズ
16 敬老の日	17 イ 写経 10時～ シ のびのび体操 11時～ 姿勢がよくなります～ シ 己書 ▶筆ペン、紙をご持参ください	18 ダ 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～ イ 福祉何でも相談 シ お抹茶を楽しみましょう	19 ダ 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～ イ 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具ご持参くだ	20 ダ 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～ ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
23 振替休日	24 ダ 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～ ダ 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 シ ゆる体操 普段気軽にできるストレッチな ど運動不足解消 ダ 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 ダ 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～ シ 誤嚥予防を楽しく 気軽に参加してみませんか	27 イ 大人のぬり絵 ▶色鉛筆をご持参下さい 簡単なデザインから始めます ダ 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～
30 ダ 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～ ダ ランチで集まろう 栗ご飯 *申込お願いいたします	1 10月 ダ 麻雀 お互いに譲り合って楽しみま しょう～ ダ 麻雀 愉しみながら頭の体操 気軽に参加してください	2 シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ 絵筆を持って楽しく シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ	3 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 シ 折り紙 山折り谷折り、指導していただ	4 ダ 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 シ 健康体操 体を楽しく動かします お気軽にどうぞ

【自宅でもできる嚥下(えんげ)リハビリ】

顔、首、口のマッサージ 肩や首のストレッチ

早口言葉 口の体操 歌う

顔を大きく動かす
変顔をしてみる

誤嚥予防、楽しくリハビリしませんか～

加齢とともに、食事中などに、飲み込んだ食べ物や水分が、食道ではなく気管へと入り込みむせたりします。予防をかねてお口の体操パタカラなどをした後、みんなでピアノ伴奏で声を出し、楽しく誤嚥性肺炎の予防をしてみませんか。

栗ご飯 30日(月)

旬の味覚、栗ご飯の季節がやってきました。今年は全般的に農作物収穫数が落ちていると言われてます。栗も心配しておりますが、ほこほこ栗を期待し、皆さまに楽しんでいただきたいと思ひます。申込お願いいたします。

時間: 午前10時～12時(上段)、午後1時～3時(下段)

場所: **イ** イベント室、**シ** 集会室、**ダ** 談話室

ドリンクメニュー ドリップ珈琲(アイスも可)、紅茶、お茶
カフェオレ各100円(お菓子付き)

ランチメニュー ホットサンド 250円