

りょくえん

緑苑の地域福祉を考える情報誌

第146号

10
2024



「せせらぎ街道の紅葉」(岐阜県高山市)

千日の稽古をもって鍛となし、万日の稽古をもって錬となす

剣豪：宮本武蔵の名言

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。



「緑苑ふれあい夏まつり」を開催しました

内容はキッチンカー、出店など盛りだくさんでした。

今年は、とても暑かったです。また、夕立もなく、たくさんの方がご来場しました。

日時:2024年8月17日(土)14:00~20:00

会場:緑苑中公園(雨天決行)

主催:緑苑連合自治会 ふれあいまつり実行委員会



表紙写真の説明

紅葉ドライブの名所として知られる全長64kmのせせらぎ街道。

広葉樹が多く、標高差があるので一番標高の高い西ウレ峠から順番に紅葉し、10月中旬から11月上旬にかけて長い期間にわたって紅葉が楽しめます。

飛騨・美濃紅葉33選に選ばれ、その美しさは、思わずため息が出るほどの絶景です。

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



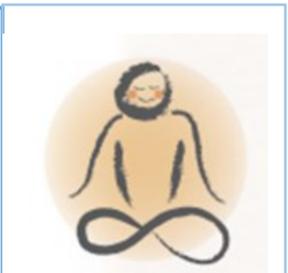
◆住所:各務原市緑苑中1-6
◆電話:058-227-0483

ふらっと 10月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
30 9月 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 ランチで集まろう 栗ご飯 ＊申込お願いいたします	1 10月 麻雀 お互いに譲り合って楽しみましょ～ 麻雀 楽しみながら頭の体操	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 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、お気軽にどうぞ	4 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
7 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	8 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～ 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～	9 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 初めての麻雀 初心者対象です。 やさしく指導いたします	10 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～ 将棋で集まろう 初心者大歓迎！ 指導もします	10 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～ 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
14 スポーツの日	15 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	16 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～ 福祉何でも相談 自由にお越しください	17 イ 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具ご持参ください イ 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具持参ください	18 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～ 自由にお越しください 生き生きサポート相談
21 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、下敷きをご持参ください	22 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～ 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～	23 シ 和みのヨーガ 10時30分～ 身体が硬くても大丈夫 シ お抹茶をたのしみましょ 至福のひと時をお気軽にどうぞ。 予約はいりません	24 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 むせを防ぐための簡単な予防法 気軽に参加しませんか～	25 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 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～
28 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～ きのこご飯 きのこご飯 ＊申込お願いいたします	29 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～ 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 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 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～	31 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～ 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～	1 11月 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



きのこご飯 28日(月)
 秋になると無性に食べたくなるきのこご飯。数種類のきのこをたっぷり使った味わいのある炊き込みご飯です。ぜひ秋味を楽しんでいただきたいと思います。申込よろしくお願いたします。



和みのヨーガ
 「和みのヨーガ」ご要望もあり、講師のご協力で2回実施します。日本人の知恵を集めた「心身予防自然治癒整体法」ベースになっているのは心理学、大脳生理学、東洋医学、日本古来の手当て法です(HPより)

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