

りよくえん

第108号

8

2021

緑苑の地域福祉を考える情報誌



写真提供 緑苑 T.K さん

人の一生は、重荷を負って遠き道をゆくがごとし。
急ぐべからず。
「徳川家康」の名言より

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。



コロナに負けない！カンタン 楽しく体操

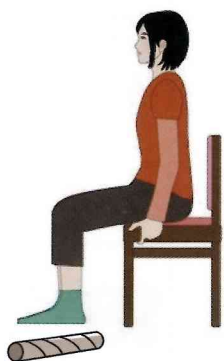
感染症対策で、外に出る機会が少なくなっています。

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっと過ごしたり、誰かと話すことも少なくなってきたり…。ここでは、どなたでも気軽にできる体操をご紹介します。

体力を維持して、抵抗力を下げないように気をつけましょう！

「筋肉ほぐし」でスッキリ元気

「ラップの芯で足裏ほぐし」



笑顔でリラックス

一か所10回くらい

気持ち良いと

感じるくらいの強さで

足裏全体がピツタリ床につき
立ちやすくなります。

「ラップの芯で脚全体ほぐし」



とんとん
すりすり

脚が軽くなり歩きやす
くなります。冷え、
むくみの解消にも

「光る風鈴」の制作をしましょう！

このコロナ禍で集うことは難しくても、思いを一つにする事を形にする「鵜沼 光る風鈴プロジェクト」で使用する「光る風鈴」を作って飾りませんか。どなたでも参加できますよ。

展示が済みましたら、お持ち帰りいただけます。



日時：7月22日(木・祝日)

10時～12時 13時～15時

会場：「ふらっと」

参加費：300円

申込：「ふらっと」(10時～15時 土・日・祝日を除く)

☎058-227-0483

展示場所：中公園南合戸池側

展示期間：7月30日(土)～8月5日(金)

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 8月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
2 8月 AM 囲碁で集まろう 初めの方もお気軽に 親切に教えて頂きます 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	3 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～	4 AM 水彩画を楽しもう 初めの方大歓迎 絵筆をもって楽しく！ PM 水彩画を楽しもう 初めの方大歓迎 絵筆をもって楽しく！	5 AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流しませんか～ 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 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～ フレイル予防で心も体も リフレッシュ
9 振替休日	10 夏休み	11 夏休み	12 夏休み	13 夏休み
16 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～	17 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に 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～	19 AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流 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	20 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 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～ フレイル予防で心も体も爽快 リフレッシュ	24 AM 麻雀であつまろう 初心者大歓迎 みんなで楽しく PM 麻雀であつまろう 初心者大歓迎 みんなで楽しく	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 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 福祉なんでも相談会	26 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 初めの方も大歓迎 指導していただけます	27 AM 布遊び ▶裁縫道具持参でお願いします 布を使って小物を作ります PM 朗読 江戸川乱歩作 お勢登場 PM 布遊び
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 かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参くだ さい	31 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～	1 9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 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 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流 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 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～ フレイル予防で心も体も リフレッシュ

「ふらっと」にお越しの皆さまへご協力をお願い
 皆さまにおかれましては、コロナクチン接種済みの
 方もおみえになれることと思います。「ふらっと」
 にお越しの皆さまが安心してご利用いただけますよ
 う、引き続きマスク着用、検温、手消毒のご協力をよ
 りしくお願い致します。



サークル紹介

G-NETは、パソコンを共通の話題とした、ふれあ
 いの場を持つことにより週4日(月、木、金、土)に
 高齢者の生涯学習に対する意欲と地域のコミュニ
 ケーションを図っています。現在は、コロナの影響
 で対策を講じながら活動をしています。

今月の展示は、
AM 午前10時～12時
PM 午後1時～3時
 「水彩画」お楽しみに
 ドリンクメニュー
 ランチメニュー
 ドリンクコーナー(アイスも可)、紅茶、お茶
 各100円(お菓子付き)
 しばらくの間
 お休みさせていただきます。