

リョクエン

第109号

9

2021

緑苑の地域福祉を考える情報誌



写真提供 緑苑 S.U さん

もう一步。いかなる時も自分は思う。もう一步。
今が一番大事なときだ。もう一步。
武者小路実篤の名言

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

※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。



ふらっと 9月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
<p>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～</p> <p>PM かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参ください</p>	<p>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～</p> <p>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～</p>	<p>1 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～</p> <p>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～</p> <p>9月</p>	<p>2 AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流しませんか～</p> <p>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</p>	<p>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～</p> <p>PM 健康体操13:30～ ストレッチ予防で心も体もリフレッシュ</p>
<p>6 AM 図書で集まろう 初めての方もお気軽に親切に教えて頂けます</p> <p>PM 日常文字練習 ▶筆、ペンをご持参ください</p>	<p>7 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～</p> <p>PM ご自由にお越しください 活き活きサポート相談</p>	<p>8 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！</p> <p>PM 水彩画を楽しもう 初めての方も大歓迎</p>	<p>9 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～</p> <p>PM 将棋で集まろう 初めての方も大歓迎 指導していただけます</p>	<p>10 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だに</p> <p>PM ご自由にお越しください</p>
<p>13 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～</p> <p>PM 健康体操13:30～ ストレッチ予防で心も体もリフレッシュ</p>	<p>14 AM 麻雀であつまろう 初心者大歓迎 みんな大楽しく</p> <p>PM 麻雀であつまろう 初心者大歓迎 みんな大楽しく</p>	<p>15 AM ストレッチエツク ストレッチ予防で健康寿命をのばしましょう</p> <p>PM かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参ください</p>	<p>16 AM 親子で一緒に遊ぼう 幼児対象 親子で交流</p> <p>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</p> <p>PM 簡単ソーイング</p>	<p>17 AM ラジオ体操 続けることで健康維持 気軽にどうぞ</p> <p>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</p>
<p>20 敬老の日</p>	<p>21 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だに</p> <p>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～</p>	<p>22 AM 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</p> <p>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～</p> <p>福祉なんでも相談会</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 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</p> <p>PM 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</p>
<p>27 AM ピースで遊ぶ ピースでアクセサリーを作ります 作品は選んで頂けます</p> <p>PM ピースで遊ぶ ピースでアクセサリーを作ります 作品は選んで頂けます</p>	<p>28 AM 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</p> <p>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～</p>	<p>29 AM ピースで遊ぶ ピースでアクセサリーを作ります 作品は選んで頂けます</p> <p>PM ピースで遊ぶ ピースでアクセサリーを作ります 作品は選んで頂けます</p>	<p>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～</p> <p>PM 集まろう故郷は 群馬、栃木、福島、宮城県出身、 群馬2の故郷の方皆で語り合う</p>	<p>1 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～</p> <p>10月</p> <p>PM 健康体操13:30～ ストレッチ予防で心も体もリフレッシュ</p>

15日(水) ストレッチエツク

コロナ禍の自粛生活で、気力、体力は衰えやすくなります。放置しておくと、日常生活が悪循環に陥り要介護状態に近づいていくと考えられています。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻すことができます。ストレッチエツクでご自身の状態を確認しませんか



サークル紹介

3B体操は、ボール、ペル、ペルターの3種類の道具を使って楽しみながら筋力、柔軟性、バランス機能を改善する軽スポーツです。コミセンにて月曜午前10時(月3回、カレントナーによる)感染対策をしながら活動しています。いつでも体験、見学していただけます。

3B体操

今月の展示は、
AM 午前10時～12時
PM 午後1時～3時

お楽しみに

ドリックスメニュー
各100円(お菓子付き)

ランチメニュー
しばらくの間
お休みさせていただきます。

「スマホ講座」を開催しました

日時:7月12日(月)

13時30分～15時30分

会場:緑苑コミュニティセンター

参加者:20名



携帯電話会社の講座専任者とスマホアドバイザーの2名をお招きし、スマホの使い方を学びました。

参加者全員に準備されたスマホを実際に操作して行われました。

内容は、地図アプリを使っての指の使い方や現在地の表示方法から始まりました。

次に、写真アプリによる写真の撮り方や画像検索から情報を表示することを学びました。

最後にLINEアプリを使ったグループトークや音声入力のやり方そして講師の方々と参加者全員でのビデオ通話などを実際に行いました。

皆さん、四苦八苦しながらも楽しく操作していました。

内容も盛りだくさんでおよそ2時間があっという間に過ぎてしまいました。

これからスマホを始められる方や、実際にスマホを使っておられる方にもとても有意義な時間となりました。

「光る風鈴」の制作風景



7月14日にふらっとで緑苑のみどり会、体育振興会、青少年市民会議の3団体の有志の方にお集まりいただき緑苑内で展示す

る「光る風鈴」の製作が行われました。

実演を交えながらの指導の下、光る風鈴とは何ぞやから始まり、完成形に近づくにつれてなるほどと感嘆しながら、試行錯誤を重ねて何とか出来上がりました。

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。

