

よほく



地区社協だより
第79号
平成31年1月15日
各務原市社会福祉協議会
発行 緑苑地区社会福祉協議会

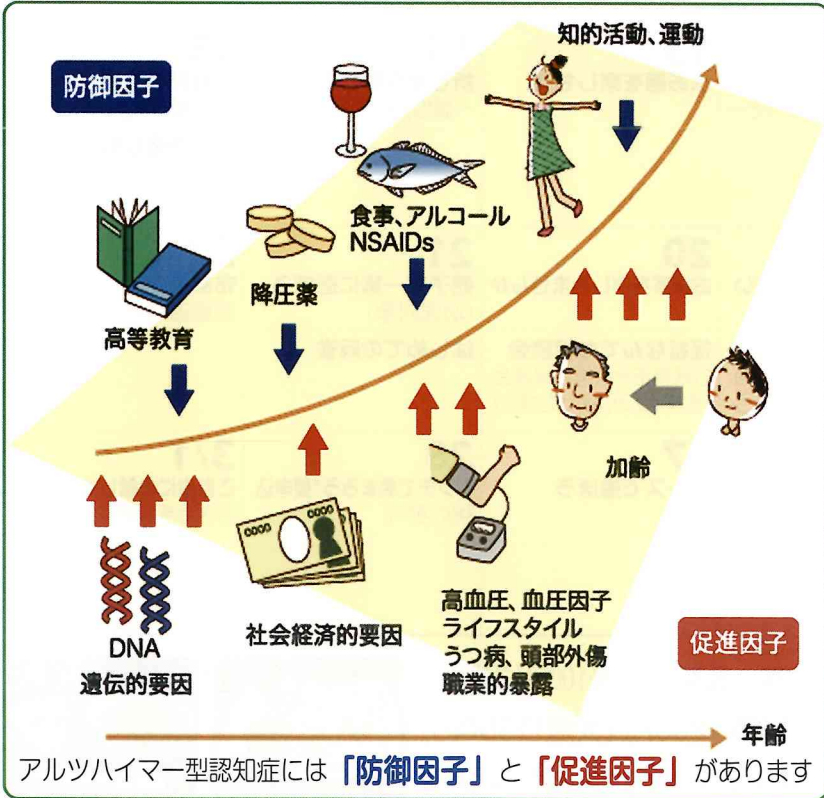
11月17日コミセンにおいて第5回ふらっと大感謝祭を開催しました。
ホールでは、無料健康測定が行われ、体内年齢、血管年齢、体脂肪率や筋肉率等が測定できる各種健康測定器具が並び、それぞれの測定器の前には順番を待つ人々で行列ができるほどでした。真剣に測定データに見入る人、測定結果の説明を熱心に聞き入る人、皆様の健康への関心の深さがうかがわれます。
またホールでは、ふれあいコーナーが設けられ、無料でコーヒーが、100円でカレーやケーキが振舞われました。家

ふらっと大感謝祭開催

緑苑地区社協では、住み慣れた緑苑をいつまでも住み続けたいと思える街にこの思いで、活動を続けております。本年も明るい地域社会の実現のため努めますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。
緑苑地区社会福祉協議会



族同士や友人同士での談笑の場として賑わいました。
その他、屋外では新鮮野菜の販売も行われるなど、延べ200名余の入場者で会場は終日ごった返しの大賑わいでした。



福祉講演会の開催

11月10日コミセンのホールにおいてみどり会と共催で福祉講演会を開催しました。今回は「認知症になりにくい食生活」と題して内藤記念くすり博物館の森田宏館長による講演でした。
超高齢社会を迎え最大の課題は加齢とともに倍増する認知症です。その認知症の主体となっているアルツハイマー病予防を中心に健康長寿の決め手になる食生活の改善について、分かり

やすくお話を伺うことができました。糖質、脂質、蛋白質からビタミン、発酵食品に至るまで幅広い食品について、例えば脂肪でも体に良くない脂肪と脳に欠かせない脂肪とがあるなど、具体的なお話して興味深く伺いました。
会場には100名近い多くの来場者があり、中には熱心にメモを取りながら聞き入っており、講演後の質疑でも多くの質問が寄せられていましたが、私たちの食生活に即座に活用できる有益な講演でした。

ふらっと通信 平成31年 2月号

折り紙で遊ぼう

みんながわいわいおしゃべりしながら折り紙で指先を動かしてコミュニケーションと達成感を楽しみませんか？

脳の活性化にもなりますよ。折り紙は紙を折って動植物や生活道具などの形を作る日本伝統の遊びだそうです。

また折り紙の種類には正方形の紙一枚だけを用いた「不切正方形一枚折」、いくつかの部分に分け組み合わせた「複合折り紙」、紙に切り込みを入れ複雑な形を表現する「切り込み折り紙」、同じ形を何枚も折り組み合わせる「ユニット折り紙」、動かせる玩具として「仕掛け折り紙」などがあるとのこと。



「今月のギャラリー紹介」

▼今月は、油彩画「愛の調べは永遠に」を展示します。

▼展示期間

2月1日(金)～28日(木)

「ふらっとの募金箱」

12月のご寄付額は九九七〇です。

案内図

◆住所：各務原市緑苑中3-17
◆電話：058-322-6579
※中公園の南西側

9時55分～10時は「テレビみんなの体操」を実施します

時間	月	火	水	木	金
午前 9:55~12:00	1/28 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	29 お抹茶を楽しみませんか	30 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	31 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	2/1 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00~3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参			初めての麻雀	
午前 9:55~12:00	4 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽に～	5 絵手紙を楽しもう ～綺麗な色を使ってチャレンジ～	6 写経 ～般若心経を書きましょう～	7 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	8 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00~3:00	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談		パソコンSOS	将棋で集まろう ～初めての方教えてください～	朗読*車坂他 (宮部みゆき作)
午前 9:55~12:00	11 振替休日	12 麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞ～	13 水彩画を楽しもう	14 折り紙を楽しもう ～頭の体操で楽しもう～	15 新鮮野菜販売 ご自由にお越しください 麻雀を楽しもう
午後 1:00~3:00					
午前 9:55~12:00	18 毛糸で遊びましょう 材料：各自持参	19 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	20 お抹茶を楽しみませんか	21 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	22 布あそび 裁縫道具持参
午後 1:00~3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参	Happy Birthday 2月生まれの方をtea partyで祝いましょう	福祉なんでも相談会 各務原市社会福祉協議会 (事前申込みがあった場合)	はじめての麻雀	
午前 9:55~12:00	25 ビーズで遊ぼう	26 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	27 ビーズで遊ぼう	28 ランチで集まろう*要申込 桃の節句	3/1 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00~3:00		ビデオ鑑賞			

- ドリンクメニュー ドリップコーヒー(アイスも可)、紅茶、お茶 各100円(お菓子付)
- トーストセット 提供時間：10時から14時 250円(大盛り350円)
- うどん 提供時間：12時から13時 200円(大盛り300円)

