

ささえあいの家スケジュール

2017
7月



☎・フツクス
377-3400
開館 平日 午前10時～午後3時
ささえあい活動の依頼もどうぞ

☆どの催しも自由に参加できます。[予約]は 377-3400 へお電話をください。

月	火	水	木	金
3	4	5	6 パソコン相談 10:10～名刺作 成注文受けます 10枚:100円	7 フットケア マナーサージ 13:00～ 500円
アルミ缶回収日				
10 包丁鎌 研ぎ	11 囲碁・将棋 10:10～	12 ゴムバッド体操 なんでも相談会 (社協) 13:00 介護予防体操 13:30～ 500円	13	14 小谷さん の囲碁教室 10:10～
17	18 囲碁・将棋 10:10～	19 お昼を一緒に 11:30頃～ 介護予防体操 13:30～ 500円	20 パソコン相談 10:10 名刺作成受けます 認知症茶話会 顔・手・サージ 13:00	21 浴衣の着 付け教室 宿題他
頭を使って 楽しく遊び ましょう		脳トレ 相談会(包括) 13:00 [予約] 13:30～ 500円		
24 宿題他	25 囲碁・将棋 10:10～	26 宿題他	27 絵手紙 10:10～	28 囲碁教室 宿題他
宿題他	宿題他	宿題他	※浴衣着付け 整膚・13:00 ～	宿題他
31 ガーゼハンカチ作り 宿題他	※ 高橋先生の 浴衣の着付け教室 21日(金)10時～12時 29日(土)雨天時30日 17時～19時 盆踊り本番の着付け			



夏休み3世代ふれあい教室 10:00～15:00

21 金	午前午後	宿題他 宿題他
24 月	午前午後	宿題他 宿題他
25 火	午前午後	囲碁将棋 教えてもらえます 宿題他
26 水	午前午後	宿題他 宿題他
27 木	午前午後	絵手紙 大人と一緒に 宿題他
28 金	午前午後	囲碁 教えてもらえます 宿題他
31 月	午前午後	折り紙でこまやハンカチ作り 宿題他



夏休み中のどの日も、上に書いた催しに関係なく、勉強や読書、オセロなど自由にやりたいこともどうぞ。
お弁当をもってきての利用もどうぞ。
小学生の勉強のお世話をしてくれる中高校生、大学生も大歓迎。

高齢化に伴う虚弱化や認知症になるのを防ぐには「地域の催しに参加」が、通院や薬より効く！
どうぞ「ささえあいの家」や「ささえあい活動に参加」をご利用ください

■裏面参照



6/3 講演会 『柏市の長寿社会のまちづくり』を開催



●講師
東京大学高齢社会総合研究機構
特任研究員
神谷 哲朗氏

通院・薬より効く
社会参加！

- 講演要旨：未曾有の経験、日本の高齢化・長期化
2050年に100歳以上が50万人～60万人と増加していく。
高齢者が自立して生きていかないと、少ない人口(100年後4000万人)の若い人たちに大変な負担を強いることになる。

健康長寿のための3つの柱

栄養
食・口腔機能

- ①食事
(タンパク質、そしてバランス)
- ②歯科口腔の定期的な管理

この3つで2～30年
続く高齢期を、楽しく
生きましよう

身体活動
運動、社会活動など

- ①たづつ歩きこよう
- ②ちよつと頑張つて筋トレ

社会参加
就労、余暇活動、
ボランティア

- ①お友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

加藤さんの話「講演を聞いて自分の将来に危機を感じ、自立して生き続けるため、おもいを買ってきて、足に付けて歩いている」

5/14

座談会でふれこみ隊の中2 土井咲菜さんの発表に大きな反響



「21号線の地下
道を掃除して
くれたね。隊
よ。知らなかつた」

6/1

多治見市共栄校区 お買物 あいのりタクシーを視察

タクシー会社と契約し、月2回、食品スーパーへ、運行。
社協の担当者が、店で買物の手助けを、またお茶して、おしゃべりも。
4人乗りタクシー代：往復3,600円 自己負担は600円。
不足分は、社協から助成。
移動手段検討会

合葬墓ができます 市環境政策課

市が、一つのお墓に多くの遺骨と一緒に埋蔵する形態の墓地和を、瞑想の森に作ります。
遺骨は骨つぼのまま納骨室で20年間。後に他の遺骨と一緒に、合葬施設へ協同埋葬します。

- 納骨室 3,500体収容 ●合葬施設 7,000体収容
- H29年度：実施設計 /H30年度：工事 /H31年度：供用開始

●見守りキャンペーン実施中●

お互いに近隣の方を見守り合い、いたわり合いましよう。