

りょくえん

緑苑の地域福祉を考える情報誌

第158号
10
2025



「高遠城址公園の紅葉」(長野県伊那市) 撮影者 緑苑 N.Hさん

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。

今年も、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:2025年8月17日(日)15:00~21:00

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

武田信玄の五男仁科五郎盛信が織田信長の長男信忠と戦い、壮絶な死を遂げた高遠城は、明治4年(1871年)の廃藩置県で、城が取り壊され、明治8年(1875年)に公園となりました。秋にはタカトオコヒガンザクラ独特のほとんど紅葉せずに落葉した公園に、およそ250本のカエデがきれいに色づき紅葉が楽しめます。

公園内には、国の登録有形文化財の指定を受けた高遠閣や城下から移築された問屋門、太鼓櫓、新城藤原神社のほか、高遠公園碑、無字の碑、靖国招魂碑などの碑文等、古きを偲ぶ歴史的資料がたくさんあります。

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。



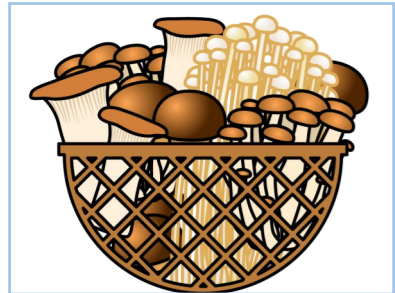
案内図



◆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
29 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	30 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	1 10月 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	2 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	3 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
6 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	7 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～	8 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	9 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
13 スポーツの日	14 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	15 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	16 イ 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具ご持参ください 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具持参ください	17 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
20 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～ かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参ください	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～ 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～	22 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	23 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～	24 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～
27 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 きのご飯 *申込お願いいたします	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～ 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～	29 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～	30 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～	31 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 27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