

ふれあいサロン通信



苦小牧市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
ハートマちゃん
(サンタバージョン)



No.3

●編集・発行／苦小牧市社会福祉協議会 ●2016年（平成28年）12月発行

● 新しいレク用品 を ご紹介!! ～ストライクボードゲーム～

社会福祉協議会で、ふれあいサロンや地域活動等にご活用いただくため「ふくしレクリエーション用品」の貸出を行っています。

今回、新しい用品が増えましたのでご紹介します。その名も「ストライクボードゲーム」。ルールは簡単、お手玉のような軽い球を投げて、数字の書かれた的に当てるゲームです。球が的に当たると、「パタン」と後方に倒れる仕組みになっています。

ほどよく体を動かし、体が温まる！
球を投げて的をたおしてストレス発散！
盛り上がること間違いなし！



レクリエーション用品の空き状況は、お電話にてお問い合わせください。



お問合せ 苦小牧市社会福祉協議会社会福祉課地域福祉係（担当：佐々木）
住所：苦小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター内
電話：32-7111 FAX：34-8141



サロンリポート

ふれあいみやま（見山西町内会）

10月26日（水）

開催場所	見山町総合福祉会館 (見山町 4-7-4)
開催日	毎月1回 第4木曜日 10:00~12:00
対象	見山西町内会地域にお住まいの方



痛いけど気持ちいい〜！！

今回は、「中国足心道てらさき」の御協力により「生活レベルを落とさないための足もみケア」と題し、講話と足もみの体験を行いました。「足が軽くなった」など感想が聞かれ、癒しの時間を過ごしました。サランラップの芯を使って自宅で簡単にできる足もみの方法も紹介され、みなさん興味深く参加していました。

ふれあいサロン柏木（柏木町町内会）

11月9日（水）

開催場所	柏木町町内会館 (柏木町 6-3-15)
開催日	毎月1回 第2水曜日 10:00~15:00
対象	柏木町町内会地域にお住まいの方、近隣の方



体をのばしま〜す！



今回は、株式会社ヤクルトの「カルシウム不足と骨の健康について」の出前講座により、健康への意識を高めました。その後、スタッフによる体のストレッチと脳トレ体操を行いました。そして、みなさんお楽しみの昼食タイム♪ スタッフが毎回心を込めて作っています。午後からはふまねっと運動で体を動かし、心も体もみなさん元気ハツラツ〜な時間を過ごしました。

社協に登録いただいているふれあいサロンの様子を毎回少しずつご紹介いたします。
 今回は10月～11月に訪問させていただいたサロンについてご紹介！
 掲載に御協力をいただきましたサロンの皆さま、どうもありがとうございました。

茶話会サロン (若草団地町内会)

11月20日(土)

開催場所	若草団地町内会集会所 (若草町 3-1-20)
開催日	月1回 日曜日 10:00～12:00
対象	若草団地にお住まいの方



今回は、紙芝居「雨二モマケズ」の読み聞かせと、頭の体操、おしゃべりやカラオケで盛り上がりました。

特にみなさんが熱中して取り組まれていたのは、頭の体操「ナンプレゲーム」。答えが解けるまで真剣に取り組まれていました。みなさんの笑顔があふれる楽しい時間を過ごしました。



難問にチャレンジ！！
みなさん真剣！！！！

桜木町ふれあいサロン (桜木町内会)

11月23日(水)

開催場所	桜木・しらかば総合福祉会館 (桜木町 2-18-17)
開催日	毎月1回 第4水曜日 13:00～15:00
対象	桜木町にお住まいの65歳以上の方



冬の曲「トロイカ」を歌いました♪



今回は歌、おしゃべり、頭の体操、レクリエーションで盛り上がりました。毎回行っている頭の体操はスタッフオリジナル！今回は文字の並べかえクイズで、桜木町にちなんだ問題も出題されました。また、スマイルシャッフルボード(社協で貸出中)によるレクでは、熱戦がくりひろげられました。高得点ゾーンに入ると大きな歓声が響き渡りました。

ふれあいサロンの開催場所や開催内容等に変更がございましたら必ず社会福祉協議会までご連絡ください。変更の御連絡が無い場合、サロン保険の適用対象外となる場合がございますので、ご注意ください。

ふれあいサロンひだまり (山手地区民児協・山手北光町内会・山手町内会・北光町町内会)

11月27日(日)

開催場所	山手北光総合福祉会館 (山手町 1-11-10)
開催日	毎月1回 第4日曜日 10:30~14:00
対象	山手町、北光町にお住まいの方



今回は、勤医協苫小牧病院院長の協力により「高齢者が冬場に注意すること～インフルエンザ・肺炎の予防」と題し講話を行いました。正しいマスクの着け方についても話があり、みなさん真剣に聞いていました。そして、お待ちかねの昼食です！みなさん顔を合わせたの昼食は、格別においしいですね。おしゃべりにも花が咲きました。

出前講座情報 足もみケアについて



ちゅうごくそくしんどう

「中国足心道てらさき」(表町)さんの御協力により、定休日の水曜日限定で「生活レベルを落とさないための足もみケアについて」などの、出前講座に御協力いただけることになりました。

足のツボを押して痛みがあったら？血流を良くする為にはどうしたらよい？おうちでも足もみケアができる方法は？などなど、お話いただきます。

お話の後には、療術師による足もみを体験することもできます。

御伺いできる曜日は、**水曜日**です
※1カ月前までに、御連絡ください。

今回のサロン通信
2ページ「ふれあい
みやま」に出前講座
の様子を紹介してい
ます。

