

ふれあいサロン通信



創刊号

苦社協マスコットキャラクター
ハートマちゃん



No.1

●編集・発行／苦小牧市社会福祉協議会

●2016年（平成28年）8月発行

サロンについての情報をお届けしていきます



この度、ふれあいサロン通信を発行することとなりました。今後、定期的にふれあいサロンに関わる情報をこの通信をとおして発信していきます。現在サロン運営に尽力されている皆さまや、今後サロン立ち上げを検討されている皆さまへ、少しでも参考にしていただけるよう、内容を充実させていきたいと考えております。皆様のご意見・ご感想をぜひお聞かせください。よろしくお願いいたします。

また、毎回少しずつですが、市内のサロンの様子をご紹介していきたいと思えます。サロンを運営されているみなさまには、ぜひともご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

お知らせ 脳トレ本が増えました

社会福祉協議会では、ふくしレクリエーション物品の貸出をしております。この春、新しい物品として「脳トレ本」が増えました。間違いさがし、言葉パズルなど、簡単な問題から頭を使う問題まで、さまざまな種類がございます。頭のストレッチにいかがですか？サロン等でもぜひご活用ください。



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

ふれあいサロン (第八区自治会)

7月20日(水)

開催場所	第八区総合福祉センター (緑町2-5-13)
開催日	毎月1回 第3水曜日 10:00~12:00
対象	町内の70歳以上の方

Happy Birthday♪



みなさん真剣!



毎回、血圧測定とラジオ体操をしてからサロンがスタート! お茶を飲みながらの談話は会話も弾みいつもにぎやかです。また、お誕生日の方へ全員で歌のプレゼントをしており、とても喜ばれています。本日はふまねっと運動と昭和思い出クイズ、間違いさがしゲームを行いました。頭と体を動かし、みなさん元気ハツラツ~!

サロンふれあいひろば (ウトナイ町内会)

7月21日(木)

開催場所	ウトナイ町内会館 (ウトナイ南6-8-20)
開催日	毎月1回 第3木曜日 9:30~12:00
対象	町内の65歳以上の方

わいわい



「健康」をテーマに、心も体もイキイキと楽しいサロンを毎月開催しています。本日は、ズンドコ体操、ふまねっと運動、お絵かきゲーム、脳トレゲーム、歌を行いました。出されたお題について絵を描き答える「お絵かきゲーム」は絵心が満載で大盛り上がり! また、参加者のピアノ伴奏による皆さんの歌声は、とても美しく響き渡っていました。

お絵かきゲーム♪
答えはなんでしょう?



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7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。

ふれあいサロンしんめい (新明町町内会)

7月26日(火)

開催場所	新明町総合福祉会館 (新明町 5-11-20)
開催日	毎月1回 第4火曜日 13:00~15:00
対象	町内在住の方



今回は社会福祉協議会職員による出前講座「これからの介護保険とふれあいサロン」についての講話と、ふまねっと運動の体験を行いました。また、紙を丸めて作ったボールをごみ箱に投げ入れる「ごみ投げゲーム」はみなさん真剣！うまくいったときには大きな歓声と笑顔に つつまれ、楽しい時間を過ごしました。

ふれあいサロン音羽 (音羽町町内会)

7月28日(木)

開催場所	音羽町総合福祉会館 (音羽町 2-6-15)
開催日	毎月1回 第4木曜日 10:00~12:00
対象	町内の65歳以上の方

雨ニモマケズ 風ニモマケズ



今回は町内在住で朗読活動をされている方が先生となり、朗読会を行いました。詩や物語の朗読を、みなさん引き込まれるように聞き入っていました。また、全員で宮沢賢治の「雨ニモマケズ」を朗読し、心が勇気づけられるひと時を過ごしました。そして雨の悪天候にも負けず、おしゃべりや百人一首で楽しく交流が行われました。

各種出前講座のお知らせ

● 生活に役立つ健康のおはなし 苦小牧ヤクルト販売株式会社 様

苦小牧ヤクルト販売株式会社では、健康をテーマとする下記の講話を行っております。

※時間は1時間程度（ご希望に応じます）・無料です

テーマ	概要
おなかの健康と乳酸菌	腸は第二の脳と言われるほど大切な器官で、腸を丈夫にすることは健康で長生きすることに繋がります。腸の働きや腸内細菌についてお話しします。
健腸美肌 ～お肌は腸内を映し出す鏡～	腸とお肌は密接に関係しています。腸内環境を整えることによって美肌が導けるというお話をします。
生活習慣病を予防する食生活	生活習慣病は日々の生活習慣の乱れが大きく影響します。「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」について簡単にお話しし、これらの予防についてお話しします。
病気にならない体をつくるためには ～免疫機能について～	腸に備わる免疫の仕組みや、風邪・インフルエンザ予防について、食中毒予防、ノロウイルス予防など季節に合わせたお話をします。
理想の便を出す方法	理想の便とはどのような便なのか。素朴な疑問にお答えします。腸を整える簡単な体操も紹介します。
カルシウム不足と骨の健康	カルシウムは骨粗しょう症予防などに大切な栄養素です。骨を強くするには、食事・運動・日光浴が大切であるというお話をします。
おなか元気教室	腸模型を用いて消化管の仕組みを解説します。早寝早起き、朝ごはん、そして朝ウンチの重要性についてお話しします。

● 薬剤師さんによる「お薬健康教室」 北海道ファーマライズ株式会社 ふじい薬局 様

お薬の正しい飲み方って？ 薬の副作用にはどんなものがあるの？
ジェネリック薬品ってなに？ お薬手帳はどうして必要なの？
テレビのコマーシャルで見かけるサプリって効くの？
薬に賞味期限はあるの？……などなど、身近な「お薬」について
薬剤師さんからお話しいただきます。講話の後は、個別のお薬相談も
できます。

※時間は1時間程度（内容・時間はご相談に応じます）・無料です



【申込み】

開催1カ月前までに ①日時 ②場所 ③人数 ④希望するテーマについてご連絡ください。

お申込先 32-7111 (社会福祉協議会 佐々木)