

あったかふれあいセンター まちなかサロンかわら版



2018. 8月号

あったかふれあいセンターまちなかサロンってどんな所？

年齢問わず、どなたでも無料で利用していただける地域の皆さんの居場所です。須崎市には現在、8店会(旧ゆたか駐車場横)、新町(フラワーガスさん隣)、山手町(集会所)の、それぞれ3つの地域で利用されています。開所時間内は自由に、皆さんの好きな事をして過ごしていただけます。ちょっとした困り事や気になる事があればスタッフにいつでも声をかけてください。内容によって適切な関係機関に連絡もしていますので、小さい事でもかまいません。遠慮なく相談してください!!
地域の皆さん、あったかふれあいセンターにぜひ遊びに来てくださいね!!

☆利用者さんの今月のひとこと☆

連日の高温で熱中症が大はやりである。暑さに弱い高齢者が増えている。熱中症の予防には一にも二にも水分と塩分を摂ることだそうだ。さほど難しい事ではないので大いに実行し熱中症ごときに負けないようにしたい。 70代男性

くろしお病院森野理学療法士による 百歳体操指導

8店会、山手町とそれぞれのサロンにて、森野理学療法士さんに体操指導をして頂きました。体操ビデオに沿って説明され、一つ一つ丁寧な指導のもと、これまで体操に取り組んできたみなさんは、改めて一人ひとりが正しく学習して頂けたと思います。日常生活が楽に過ごせるよう、今後も楽しくみなさんと一緒に百歳体操に取り組んでまいりましょう!!



いきいき芸能大会出場!!

～ちょこっとコーラス隊～曲名【南国土佐を後にして】

老人クラブ主催の芸能大会に今年も【まちなかサロン・ちょこっとコーラス隊】として出場させて頂きました。8店会では、体操終了後に自主的にコーラスを行っており「今年も芸能大会で歌いたい」との声から出場できることになりました。何度も練習を重ねみんなでアイディアを出し当日飛び入り参加した、しんまちサロンの利用者さんも出場した結果、リズムをとり、息ぴったりに歌うことができ「発表できる機会があつて良かった」や「出場できてよかった、感動して涙が出た」との声を聞く事ができました。

ステージで心ひとつになり、サロンでの思い出をまた一つ、皆さんと一緒に作る事ができました。日常のサロンの雰囲気もPRできたと思います。今後ちょこっとコーラスを盛上げて、交流を深めていきましょう!

♪な～んご～く～と～さ～をあ～とに～し～て～♪



○の中に入る共通字は? 2字熟語

① 愛
水 ○ 物
目

② 無
圧 ○ 量
説

③ 石
給 ○ 絵
田

④ 純
濁 ○ 讀
娘

⑤ 秘
棧 ○ 室
林

⑥ 單
孤 ○ 唱
立

まっさんの脳トレクイズを解いてみましょう♪



こんにちは! まっさんです。
先月の問題は難しかったろ?
今月は簡単やき解いてみて!

先月の答え

問1

クジラ(鯨) アジ(鰹) ヒレ(鰯) マナガツオ(鰯)
ウツボ(鰻) エラ(鰯) タイ(鯛) サメ(鮫) ハマチ(飯)
サワラ(鱈) イルカ(海豚) カジキ(旗魚)

問2

鮪(マグロ)

問3

オオカミウオ

8月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			<8店会> ピカボラ ～夏休みの宿題～ (10時～15時) 1		<8店会> 将棋(12時～15時) 3	
	6	7	<8店会> 将棋 ふれあい交流 (12時～16時) 8	9	10	
	<山手町> 介護予防の日 (13:30～) 13	14	15	<しんまち> 食事会(12時～) 16	<8店会> アロマ石けんづくり (13時～) 17	さ さ え 愛 18
	<8店会> 食事会(12時～) 20	21	<山手町> 食事の日 (体操12:30～) 22	<8店会> 夏休みの習字 (10時～12時) 23	24	
	<山手町> 介護予防の日 須崎中学校と交流 “すさきがすきさ” (13:30～) 27	<しんまち> 将棋(10時～13時) 28	29	<しんまち> 大城栄養士による 栄養学習会 (12時～) 30	<8店会> ・将棋(12時～16時) ・16時までの日 31	



★お知らせ★



※ 8店会 ※

夏休みは子ども達との交流があります

- ★1日(水)10時～15時 ～ピカボラ～
高校生ボランティアが小学生に勉強を教えてくれる日です。
- ★8日(水)10時～16時 ～将棋のふれあい交流～
将棋に興味がある！将棋が好き！という中学生・高校生と交流します。
- ★17日(金)13時～15時 ～アロマ石鹸づくり～
この日は、たくさんの子ども達がアロマ石鹸づくりを体験します。
- ★23日(木)10時～12時 ～習字教室～
書道の先生が来て、子ども達に書道を教えてくれる予定です。

※ しんまち ※

- ★18日(土)11時30分開所 13時～講座開始
～ささえ愛の日に認知症サポーター養成講座～
多くの方に知って、理解していただき、認知症の方や家族の方の応援者になる講座で、高校生も参加予定です。
- ★30日(木)11時45分～
～栄養指導と調理の日～
須崎市役所の栄養士さんに簡単にできる料理を教
えて頂き、その後に栄養学習があります。

※ 山手町 ※

- ★27日(月)13時30分～15時
～介護予防の日～
須崎中学校の生徒が“すさきがすきさ”の振り付け
を教えに来てくれます。

※来所される利用者さんへ

サロンは警報が2つ発表されるとお休みになりますが、警報が出ていなくても大雨や強風時の来所の際には無理をしないよう気を付けて来所してくださいね!!