

あったかふれあいセンター まちなかサロンかわら版



2018年
2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？
年齢問わず誰もが無料で利用していただける地域の皆さんの居場所です。市内 3 か所ありますので、ぜひそれぞれのあったかふれあいセンターに遊びに来てください!!
困り事・気になる事も、相談内容によって適切な関係機関に連絡していません。困った事があれば、いつでもスタッフに相談もできます。

※今月の利用者さんの一言※

2月は1年の中で一番寒い月と言われている。だが、梅の花も綻び始めるなど、春の兆もそろそろ見えてくる。寒さももう少しの辛抱、やがて来る春を待ちましょう。

70代男性



3カ所のまちなかサロン 今月のピックアップ♪



8店会

【意見交換会】

須崎市にあったかふれあいセンターができて今年で8年になります。地域の皆さんの居場所として日々利用していただき、それぞれのまちなかサロンで、自分達のスタイルで過ごして頂いています。まだまだ周知が届いておらず、あったかふれあいセンターまちなかサロンが、今後の目標とする「地域の拠点」となるべく、利用者さん、民生委員さん、社協職員含め意見交換会を開催しました。会では、自己紹介から始め、わきあいあいとお茶とお菓子を食しながら利用者さん一人一人の意見を頂くことができ、要望や、提案、地域の皆さんの貴重なご意見は今後あったかふれあいセンターを継続して行く為に実施していきたいと思っておりますので、これからもどうぞよろしく御願います。



しんまち

【須崎幼稚園とのふれあい交流】

1月初め、須崎幼稚園とのふれあい交流に向けて利用者さんの素敵な取り組みが始まりました。「せっかく来てくれる子供たちにお土産をあげたいね」の言葉で、折り紙の花づくり開始！数日かけて色とりどりの花ができ、「子供たちの好きな色も知りたいき、いっぱい並べて選んでもらおうや！」と、準備万端！

当日は、ボランティアの尾崎さんのお手玉遊び・子供たちの肩たたき・「すさきがすきさ」のダンスに「雪」をみんなで合唱♪最後に、子供たちが選んだ花を花束にして記念撮影。皆さんのアイディアが詰まった楽しいふれあい交流でした。ぜひ、また来ていただきたいですね！



山手町

【こころの専門家に来ていただきました】

1月29日(月)、高知赤十字病院の臨床心理士；水田氏を講師に迎え「知っておきたい、高齢者のメンタルヘルス」の学習を行いました。

お話の中で、心身ともに健康であるために心掛けるとよい事や、色々な形で襲い掛かるストレスに対し「上手な気分転換」が効果的であり、この日講義を受けた利用者さんからは「おしゃべり」「ドライブ」「好きな歌を思い出す」など、日頃の気分転換法を紹介していただきました。

もし、気分転換も効果なく、沈みがちな日が続く場合、「誰かに相談する」ことも重要だという事です。そんな時には家族・お友達・そして、まちなかサロンも相談できる場所だと思い出してくださいね。

～お知らせ～

しんまち

2月17日(土)「新町ささえ愛」(11:30～開所、15:00まで)

高知県薬剤師会からの派遣にて「たきぐち薬局」から薬剤師さんが来所します。
お薬について日頃、気になっていることや聞きたいことがあれば、この機会にぜひ質問など、わからないことを聞いてみませんか。
お薬手帳と健康パスポートをお持ちの方は、ご持参ください!!



8店会

2月19日(月)認知症サポーター養成講座 13:00～
申し込み締め切り:2月16日(金)

お申込される方は 須崎市社会福祉協議会 42-0736
または、まちなかサロン直通 080-6384-6486 までご連絡ください。



2月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					<8店会> 将棋(12時~15時)	
	5	6	7 <山手町> 意見交換会 (14:30~)	8 <しんまち> ・食事会(12時~) ・16時までの日 ・カラオケ(午後~)	9	
	12 お休み 振替休日	13	14 <8店会> ・将棋(12時~16時) ・16時までの日	15 <8店会> 食事会(12時~)	16 2月17日(土) 新町 11:30~ ささえ愛です	17
	19 <8店会> 認知症サポーター 養成講座 (13時~)	20	21	22 <しんまち> ・交通安全学習会 (13時~) ・16時までの日	23 <8店会> ・将棋(12時~16時) ・16時までの日	
	26 <しんまち> 将棋(10時~13時)	27	28 <山手町> 食事の日 (体操12:30~)			

~体操開催日時~

8店会	
午前 10:30~	火 金
午後 1:30~	月 木

新町	
午前 10:30~	木
午後 1:30~	火 金

山手町	
午後 1:30~	水曜日
午後 12:30~	第4水曜日

まっさんの脳トレクイズを解いてみましょう♪

3字熟語 横取りクイズ

合	餓	大	男		東	書	宇	
縁				行	頭			全
	大		平	運		愚	類	
縁		異			売	犯		空
					端			了
					片			