

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
3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す。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 ♪

厳しい寒さもようやく峠を越し、春の気配が漂い始めた。
今月の下旬には桜も咲くだろう。春の訪れはやはり嬉しい。

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

【認知症サポーター養成講座】

H30.2.19(月)、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る「応援者」である「認知症サポーター」養成講座を開催しました。認知症の原因・症状・認知症の方への対応の仕方など認知症の基礎知識を紙芝居・寸劇を用いて分かりやすく学び、1 時間半の受講を終了された方に認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布させていただきました。

認知症への理解を深め、住民のみなさんで認知症の方への見守り・思いやりのある声掛けができ、「あったか」や関係機関に情報提供が自然にできる地域を目指していきましょう!!



しんまち

【高齢者交通安全教室】

須崎警察署から災害についてのお話と、交通安全の学習がありました。高知県下での高齢者(65 歳以上)の交通死亡事故件数の多さに驚き、「自分達が事故に逢わないよう、改めて気を付けよう!」と皆さんで話し合いました。

その後、【クイックアーム】という、反射神経年齢を測定できる機械を使って実践!! 実年齢より若く出たりと、楽しく学習できました。



たまあるか!
実年齢より 40 歳若く出た!

山手町

【意見交換会】

山手町に“あったかふれあいセンター まちなかサロン”が開所して7年が経ちました。開所当時から現在まで、たくさんの方の協力もあり、週一回ではありますが、みなさんわいわいと楽しい時間を過ごしています。集いの中で「あんなことやこんなことをしてみたいね」と提案し合い、月に一度の食事会の開催や、体操後のコーラスなど、様々なことに挑戦してきましたね!

新しい年を迎え、これからのあったかふれあいセンターを、住民のみなさんにもっと周知していただくためにどのようなことができるか、また、あったかふれあいセンターを利用してくださっているみなさんの声を聞かせていただくために意見交換の時間を設けることとなりました。この日は、自己紹介から始め、初めて知るみなさんの意外な一面を知ることができ、貴重な時間となりました。みなさんに聞かせていただいた、これからの活動に対しての要望や提案を活かし、地域のみなさんから必要とされ、今まで以上に気軽に利用していただけるあったかふれあいセンターを目指していきたいと思ひます。

★お知らせ★

❁くろしお病院 森野理学療法士による百歳体操指導 ❁

みなさんが意欲的に取り組んでいる百歳体操を、今後も効率良く継続していけるよう、森野理学療法士による体操指導を開催します。百歳体操を行うにあたってのご自身の体に関する不安や質問、また、おもりを使用しての筋力強化について、質問も可能ですので誘い合って気軽にご参加ください!!

開催日時	8 店会	3月7日(水)	13:30~
	新 町	3月15日(木)	13:30~
	山手町	3月19日(月)	13:30~

山手町 ❁健康相談❁

日時：3月7日(水)14:30~ 須崎市役所 松尾保健師さんが来所

皆さんが日頃のちょっとした聞きたい事、保健師さんに相談してみたいことをこの機会にぜひ、相談してみてくださいね!!

❁交通安全学習❁

8 店会 3月5日(月) 14:15~

山手町 3月28日(水) 14:00~

3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)	
				1	2	
	<8店会> 交通安全学習 (14:15~)		<山手町> 健康相談(14:30~) <8店会> 森野理学療法士の 体操指導(13:30~)	<しんまち> ・食事会 ・16時までの日		
	5	6	7	8	9	
			<8店会> ・将棋(12時~16時) ・16時までの日	<しんまち> 森野理学療法士の 体操指導(13:30~)	3月17日(土) 新町 11:30~ ささえ愛です	
	12	13	14	15	16	17
	<山手町> 森野理学療法士の 体操指導(13:30~)		お休み 春分の日	<8店会> 食事会(12時~)		
	19	20	21	22	23	
		<しんまち> 将棋(10時~13時)	<山手町> ・食事の日(体操 12:30) ・交通安全学習(14時~)	<しんまち> 16時までの日	<8店会> ・将棋(12時~16時) ・16時までの日	
	26	27	28	29	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♪

足し算 二字熟語です

去 + イ + シ + 乍 =

斗 + 合 + 米 + 糸 =

寸 + 扌 + 斤 + 土 + 戸 =

工 + 木 + 門 + 穴 + 棟 =

ニ + 艮 + 可 + 金 =

月 + 日 + 日 + 日 + 立 =

匕 + 白 + 巾 + 糸 + 具 =

口 + 口 + 日 + 日 + 人 =

先月の
答え

合	餓	大	男	途	店	中	東	凶	書	宇	完
縁	鬼	同	女	行	頭	途	京	悪	類	宙	全
奇	大	小	平	運	販	半	都	犯	在	空	終
縁	将	異	等	転	売	端	片	罪	中	間	了