

あったかふれあいセンター まちなかサロンかわら版



2018.4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(元ゆたか駐車場横)、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

最近、藤井聡太君という天才が将棋界で大活躍中である。
将棋界には時折、十代の天才が現れるが、藤井君ほどの強い棋士は珍しい。
先行きどうなってゆくのだろう。

70代 男性



8店会

《まちなかサロン》の看板ができました☆☆

利用者さんが中心となり、看板のカンナがけ、【あったかふれあいセンター まちなかサロン】の書道の専門家による美しい書、看板のニス塗りをみごとな連携プレーで行い、お店の看板のように仕上がりました♪

この看板を見て、多くの方に利用していただき、賑やかな「地域の皆さんの居場所」となるように一緒に盛り上げていきましょう!

また、新町・山手町でも看板作りをする予定を立てていますので、一緒に作ってくださる方を募集しています!!



しんまち

元気に百歳体操を続けるために!

須崎くろしお病院より、森野理学療法士が3ヵ所それぞれのサロンに来所してくださり、いきいき百歳体操の指導をしていただきました。百歳体操をおこなう上で、「体操を長く続けること・テレビのお手本通りにおこなうこと・おもりを調節して使用すること」の3つの大切なポイントを教えてくださいました。

参加された方からは、『きっちり体操をしたら結構、疲れるね!』との声があり、百歳体操以外にも、体の疑問や不安を相談する方の姿も見え、『森野先生に来てもらえてよかった!』との声が聞けました。

みなさんが長年、継続的にこなしている百歳体操を、今後も元気に効果的に続けていくための良いきっかけとなりましたね。森野理学療法士から頂いたアドバイスを活かして、今以上に元気に、日常生活もいきいきと過ごしてもらえたら嬉しく思います!

山手町

松尾保健師による健康相談

須崎市役所より松尾保健師が来所し、健康に関する相談や、認知症についての質問など、みなさんの疑問に答えさせていただきました。認知症やもの忘れの不安は、包括支援センターや一陽病院に相談できることを教えていただき、抱え込まず、早期に受診・相談することの大切さを知りました。

また、それぞれの体について保健師さんとお話したことで、心が軽くなったのではないかと思います。ちょっとしたことでも構いません!相談したいことがある方は気軽にスタッフまで声をかけてくださいね。



★お知らせ★

❀ ささえ愛 ❀ 毎月第3土曜日 11:30~15:00の間、出入り自由です。

誰もがなり得る認知症... 認知症の心配や疑問、不安はありませんか?

認知症になっても、皆が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、認知症について正しく知り、地域で支え合っていきましょう!!

皆さんでお茶を飲みながら一緒にお話しませんか? 知りたい事がある方、興味のある方、お気軽にご参加ください。



＜新町＞
真剣に体操中!

今後の『ささえ愛』日程

場 所:あったかふれあいセンターまちなかサロン新町
(須崎市新町 1-4-1(フラワーガスさん隣))

日 時:平成 30 年 4 月 21 日(土) 11:30~15:00
5 月 19 日(土) 11:30~15:00
6 月 16 日(土) 11:30~15:00

プログラム

11:30~ 自由な時間を過ごしていただけます
13:00~ 認知症についてみんなで考える

※ 専門職による認知症に関する講座や催しを不定期で開催しております。
他、認知症予防の楽しいレクリエーションもおこなっています。

❀ 意見交換会 ❀

前回の意見交換会で、平成30年度のあったかふれあいセンター まちなかサロンの運営について頂いていたご意見を実現に向けて利用者さん、地域のみなさんとお話ができる時間を再度、設けたいと思います。たくさんの方のご参加をお待ちしております!!

開催日時

山手町 4月25日(水) 14時~

新 町 4月26日(木) 13時~



4月 イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6 ＜8店会＞ 将棋(12時～15時)	
	9 ＜8店会＞ ゴキブリホウ酸団子づくり (14:40～)	10	11 ＜8店会＞ ・将棋(12時～16時) ・16時までの日	12 ＜しんまち＞ ・食事会(12時～) ・16時までの日	13	
	16 ＜8店会＞ 食事会(12時～)	17	18	19	20 4月21日(土) 新町 11:30～ ささえ愛です	21
	23	24 ＜しんまち＞ 将棋(10時～13時)	25 ＜山手町＞ ・食事の日(体操12:30) ・意見交換会(14時～)	26 ＜しんまち＞ ・意見交換会(13時～) ・16時までの日	27 ＜8店会＞ ・将棋(12時～16時) ・16時までの日	
	30 お休み 振替休日					

～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♪

共通カタカナ □□に入る2字は?

例

カ	ツ
---	---

 レツ

□を並べかきと何処?

キン	<table border="1"><tr><td>トウ</td><td></td></tr></table>	トウ		トウ	テキ	<table border="1"><tr><td>サイ</td><td></td></tr></table>	サイ		キヨウ	イン	<table border="1"><tr><td>テウ</td><td></td></tr></table>	テウ		ニチ
トウ														
サイ														
テウ														
	セイ			ケン			ンド							
ヒー	<table border="1"><tr><td>イ</td><td></td></tr></table>	イ		ゲット	コウ	<table border="1"><tr><td>ライキ</td><td></td></tr></table>	ライキ		リヨク	ミン	<table border="1"><tr><td>キイ</td><td></td></tr></table>	キイ		サゴキ
イ														
ライキ														
キイ														
	ミナル			アゲ			イヒキ							



先月の
答え

作法 給料 所持 空欄
銀河 明暗 真綿 合唱