



新緑がまぶしく躍動感あふれる5月です。  
最近は少なくなったのが残念ですが、  
力強く泳ぐこいのぼりの姿に元気がもらえます。  
私たちがこいのぼりに負けないように、今月も  
元気にいきましょう！

## 山手介護予防 【第2 第4月曜日 13:00~15:00】

月に2回介護予防として、買い物支援・物づくり・映画鑑賞など行っています。  
前回のおりがみで五月飾りを作り、多数の参加者があり大変好評でした！！  
これからもいろいろと楽しいイベントを企画しています。ぜひご参加ください。  
また皆様方のご意見、ご要望をお寄せください。お待ちしております！！



素敵に5月飾り  
完成！



### 毎日の暮らしの中、ちょっとした 困り事や心配事はありませんか？

「小さい悩みやきこんな事、人に言うのも…」  
「最近、〇〇さんが、ぼんやりして心配」こんなときにもサロンにご相談ください。安否確認の訪問や連携している関係機関に繋ぐことも行っていますので、一人で悩まずに、お気軽にご相談くださいね。

須崎市社会福祉協議会

☎ 42-0736

あったかふれあいセンター直通

### ホウ酸団子作り 8店会・新町・山手

今年も出来ました!! ごきぶりホウ酸団子。  
サロン手作りの団子は効き目抜群で毎年好評！  
今回も多数の参加者があり、玉ネギを刻むのが大変でしたが、30~40分で出来上がり！  
満足 満足！今年もごきちゃんノックアウト



### 【まちなかサロン開所日】

\* 8店会:月・火・水・木・金 【10時~15時】

☎:080-6384-6486

\* 新町:火・木・金 【10時~15時】

\* ささえ愛:毎月第3水曜日 【13時~】

☎:080-6384-6487

\* 山手町:第2・第4月曜日(介護予防の日) 【13時~15時】

☎:080-6384-6487



### 百歳体操

各サロンでは健康増進、筋力低下予防を目的に百歳体操を実施しています。

『今まで足が痛かったけどこの体操を始めて痛くなくなった。』や  
『布団の上げ下ろしが楽にできる』と継続利用をされています。  
一緒に体操しませんか。  
スタッフ一同お待ちしております。



# あったかふれあいセンターまちなかサロン

かわらばん5月号 須崎市社会福祉協議会

～イベントカレンダー予定表～



日	月	火	水	木	金	土
1 休み	2 	3 憲法記念日 休み	4 みどりの日 休み	5 子どもの日 休み	6	7 休み
8 休み	9 山手/介護予防 13:00～ 認知症検査長谷川式の 第一人者が認知症に なった。DVD鑑賞。	10 新町 買い物支援 体操後 14:30～	11	12 8店会 買い物支援 体操後 14:30～	13	14 休み
15 休み	16	17	18 新町 ～ささえ愛～ 吉村先生の生花教室 定員8名花代¥400	19	20 8店会 レジン工作 ストラップ 13:30～	21 休み
22 休み	23 山手/介護予防 13:00～ 初夏のフラワーアレンジ お花代¥400 8名	24	25 8店会 【映画】 テルマエ・ロマエ 主演・阿部寛 13:30～	26 新町 【映画】 テルマエ・ロマエ 主演・阿部寛 13:30～	27	28 休み
29 休み	30	31	<p>今月のささえ愛は吉村昌子先生による生け花教室です。初夏の爽やかなお花を活けましょう。</p> <p>山手介護予防も初夏のお花を皆さんで楽しく活けましょう。どちらも定員8名(花代400円)ご予約ください。</p> 			

## 買い物支援

毎月、介護予防を目的として不定期で買物支援を実施しています。  
買物に行きたいけど一人では不安…  
重い荷物が持てない等お悩みがありましたら各サロンまでご相談ください。

8店会：080-6384-6486  
新町・山手：080-6384-6487



## 今月の映画

テルマエ・ロマエ  
主演・阿部 寛

古代ローマ帝国と現在を行ったり来たりのイケメン！抱腹絶倒さあ どうなる？乞うご期待！  
ご予約ください。

イベント参加、送迎希望の方は**必ず前日までにご予約ください**。イベントによっては当日参加できない場合もあります。また、今後の新型コロナウイルス感染状況によっては休所となる場合がありますのでご了承ください。