

ほーぷ通信

松前町障がい者地域活動支援センター
令和6年3月1日発行 第106号
住所/松前町字福山236-4
松前地域福祉交流センター ゆいっこ

令和5年度を振り返って

令和5年度の地域活動支援センターの活動を振り返ってみると、新型コロナウイルス対策が5類に移行され、行事も復活し、活動も活発になった1年でもありました。

エコクラフトの作品づくり、クッキーやマフィン、シホンケーキのお菓子作り、また、給食センター、松前中学校のご協力を得て廃油石鹸作りなどの創作活動をし、ほーぷ製品販売会の開催や道の駅松前での販売を始め、大島・小島支所、社協の窓口や各種イベントでも販売しました。

生産活動では、ピオラ・マリーゴールド・ペゴニアなどの花苗、スターチスの切り花、ミニひまわりや葉牡丹の鉢植えなどを生産し、たくさんの方々にご購入いただきました。

地域活動としては、町内の健康まつりや松前町文化祭のほか、町外では、めぐる市in渡島総合振興局と丸井今井デパートで開催された教育・福祉合同作品展のイベントにも参加しました。

折り紙教室、ドライフラワー体験教室などの共生事業も、町内の方々の参加を得て開催しました。

また、ほーぷ通所者の皆さんと町外研修やお誕生会、クリスマス会などを開催し、親睦を深めました。

地域活動支援センターほーぷは、この一年間地域の方々に支えられ、ご協力をいただきながら活動してまいりましたが、令和6年度もいろいろ事業を計画しておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



7月の「ほーぷ製品販売会」の様子

ほーぷ製品販売会を開催

- ・日 時 3月15日(金) 10時から14時まで
- ・場 所 社会福祉協議会 ゆいっこサロン
- ・販 売 エコクラフト作品、廃油石鹸、お菓子(マフィン、クッキー) ほか

※製品には数に限りがあるものもございます。

3月の共生事業活動予定(折り紙教室)

参加される場合は、マスクの着用をお願いします。
なお、新たに参加される方は、事前にお電話でお申し込み下さい。
何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

☆3月折り紙教室の日程:19日(火)・26日(火)

Aチーム Bチーム

文化祭で折り紙教室の作品を展示



**松前町障がい者地域活動支援センターほーぷでは
通所する障がい者等の募集を随時行っております。**

募集

ほーぷ見学、通所体験などの受け入れも随時行っていますので、お気軽にご相談ください。

対 象 者：身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者

利用時間：月曜日～金曜日（祝祭日除く）午前9時～午後3時

利 用 料：無料（昼食等は各自持参）

【問い合わせ先】松前町社会福祉協議会 TEL 42-2270

見学

体験

松前地域福祉交流センターゆいっこ

3月行事予定のお知らせ

☆☆☆ 一般開放のご案内 ☆☆☆

松前地域福祉交流センターゆいっこは、障がいのある方、高齢の方、子ども、学生など地域住民が集い交流を深める場所です。

各行事に参加するも、一人で何気なく過ごすのも、仲間で過ごすのもよし、土曜/日曜/祝祭日を除き、予定行事以外は利用できます。

ご利用時間帯 午前9時から午後5時まで。

事前にご連絡ください。

松前町社会福祉協議会 電話 42-2270

☆☆☆ 一般開放のご案内 ☆☆☆					金	土
松前地域福祉交流センターゆいっこは、障がいのある方、高齢の方、子ども、学生など地域住民が集い交流を深める場所です。 各行事に参加するも、一人で何気なく過ごすのも、仲間で過ごすのもよし、土曜/日曜/祝祭日を除き、予定行事以外は利用できます。 ご利用時間帯 午前9時から午後5時まで。 事前にご連絡ください。					1	2
日	月	火	水	木		
3	4	5	6	7	8	9
ひなまつり 		サロン 福山教室 10:00～12:00	パソコン教室 10:30～12:00	エクラフト教室 13:00～15:00		
10	11	12	13	14	15	16
			パソコン教室 10:30～12:00 昔話語り部 13:30～15:30		ほーぷ製品 販売会 10:00～14:00 ※詳細は裏面を ご覧ください	
17	18	19	20	21	22	23
		サロン 福山教室 10:00～12:00 おりがみ教室 Aチームのみ参加 13:30～14:30	春分の日 	エクラフト教室 13:00～15:00		
24	25	26	27	28	29	30
		おりがみ教室 Bチームのみ参加 13:30～14:30	パソコン教室 10:30～12:00 昔話語り部 13:30～15:30		ふまねっと 教室 10:00～11:30	
31						



空き時間に

① すねの筋肉
(前脛骨筋)

座位

踵を床につけたままつま先をゆっくり上げてゆっくり下ろします。

② ふくらはぎの筋肉
(腓腹筋)

座位

足は肩幅に開きつま先を正面に向けゆっくり踵を上げてゆっくり下ろします。

③ ももの前の筋肉
(大腿四頭筋)

座位

片足ずつひざを伸ばしてゆっくり戻します。逆足も同様に動かします。

やってみよう♪

