

# 社協ふれあい情報 4月号

発行：王滝村社会福祉協議会

平成30年3月25日発行

Tel：48-2008

Fax：48-3033

Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

まだまだ肌寒い日が続きますが、福寿草も咲き、そろそろ水仙の花やクロッカスなど春の花たちがのぞき始めています。暖かい所では、あでに桜が満開とのこと。皆さんも、こたつから出て、そろそろ畑の準備が始まりますね。あでに、畑の草取りをされている方もみられました。無理のないように、身体と相談しながら、ぼちぼちやらいかな。

## ふれあい元気づくり教室

～われも、来まいか！まだまだ鍛えられるよー！～

3月12日（月）

今月の講師は勝野先生です。カード取りゲームから始まります。色や形、果物など指定されたものを探して取ります。みなさん、結構苦労して探しています。机の中央にあるものは身体をのばさないと取れないし、なにしろ立ったまま行うので足腰も鍛えられ、おまけに脳に刺激も与えられ予防にはもってこいです。さらに小さなボールを使って、ふくらはぎや脛、股関節といった普段意識しない部分を動かすことで、歩行に必要な機能が保たれ、転倒等のリスクも軽減できます。ご自宅でもできる簡単な運動です。講師のかたによって内容は変わりますが、興味のある方は、ぜひご参加ください。70歳以上の方は、どなたでも参加できます。見学も可能ですので、ぜひお出かけください。



## ごたくらぶ参加者募集中

～男衆もワイワイ、楽しんでまう！～



今までの経験を活かして、箸を削ったり、餅をついたり...、楽しい時間を過ごしましょう！

（内 容）趣味・特技など、経験を活かした活動、体操、日帰り旅行他  
（対象者）70歳以上の男性

## ひとり暮らしよろまい会のご案内

畑が忙しくなる前に、うまい物でも食べながら、みんなでゆっくり話でしましょう！

日時 平成30年4月18日（水）  
午前10:00～午後1:00

内容 おしゃべり交流会  
対象者 75歳以上のひとり暮らしの方

※対象の方には後日ご案内します。



## 平成30年度王滝村共同募金 『地域福祉活動補助金』募集！

皆さまからお寄せいただいた共同募金は、地域で必要とされる福祉活動に有効に活用させていただいております。『地域福祉活動補助金』共同募金も活用し、さまざまな地域活動やボランティア活動に取り組んでいるみなさまを応援し育成することにより、地域での支え合い活動の推進を図るための補助金です。

☆まずは自分達にできることから...。  
みなさまのアイデアを活かして  
積極的にご活用ください！

助成対象年度 平成31年度に実施する事業

★平成30年度の募金を翌年度に配分します。

募集期間 平成30年4月2日（月）  
～6月8日（金）まで

助成対象事業 ① 地域福祉活動  
② ボランティア活動

助成額 1団体 上限30,000円

申請方法 社協までお問い合わせください。



例えば...

- ・地域のお年寄りのお茶飲み交流会の企画
- ・ひとり暮らしの方へ絵手紙や手作りお菓子のプレゼント
- ・公共施設の花植え活動
- ・地域での見守り活動や日常生活のお手伝いなど、さまざまなアイデアでご活用ください。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 講師は、田上先生です。	4 清明	5 相談員 民生委員さん	6	7
8	9	10 ふれあい元気 づくり教室 10:00～11:30	11	12 暮らし なんでも相談 1:00～4:00	13	14
15	16	17	18 ひとり暮らし よろまい会 10:00～1:00	19	20 穀雨 ごたくらぶ 1:30～3:30	21
22	23	24	25 どんぐり 広 場 10:00～11:30	26 いきいき サロン 10:00～3:30	27 お楽しみ 弁当 さくらグループ	28
29 （昭和の日）	30 （振替休日）	31	遊具清掃と カード作り	今年はお花見 旅行にいきます。		春ですネ。 

※ 30日（月）はデイサービスと訪問、毎週土曜日は訪問サービスのみ営業。  
配食、移送サービス等は平日のみ営業です。

