

社協ふれあい情報 7月号

発行：王滝村社会福祉協議会

令和5年7月1日発行
Tel：48-2008
Fax：48-3033
Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

先日、昼の時間が一番長く、夜の時間が一番短い「夏至」を迎えました。特別な風習があるわけではないけれど、昔の人は暦の上で季節を24節氣に分け、わかりやすくしていたようです。これから、本格的な夏を迎えるわけですが、暑い時期の農作業や屋外での活動では、日陰で休むなど脱水症状にならないような対策が必要です。年齢を重ねると人の体は体温調整がうまくいけなくなり、水分コントロールが難しくなります。喉の渇きを感じる前に十分な水分補給をするように心がけましょう！

いきいきサロン ～うまそうにできたんなあ～ 6月22日（木）

この日は調理実習で、破竹の入った豚汁や、しょうがのごはん、チヂミなどを手分けして作りました。普段は、家の中で座っていることの方が多い高齢の皆さんも、いざ包丁を握ると、まあ手つきのいいこと。リズムよく野菜を刻んでいきます。だんだんと少食になり、「ご飯それで足りるの？」と、心配になります。野菜がたくさん入っている汁物は、栄養満点。食が細い場合には、調理方法を工夫するといいですね。午後は、コミュニティールームで行われている「まほろば珈琲」へおじゃまし、コーヒーをいただきました。少し肌寒い日だったので、暖かい飲み物で心も温まりました。「たまには、場所を変えるのも気分転換でいいよね。」との感想も聞かれ、また、いつかでかけられればと思っています。



介護者リフレッシュ ～涼しそうでいいねえ～ 6月27日（火）

普段介護をされている方に、日頃の疲れを癒していただこうと、年4回企画しています。この日は、みんなでお昼を一緒にとりながら、日頃の介護の不安や、介護サービスへのご意見等をお伺いしたり、看護師さんのお話を聞きました。また、午後は「苔玉づくり」を教えてもらいました。涼しそうな器に納まった苔玉は、これからの暑い季節に涼をあたえてくれ、こんなおしゃれな苔玉なら、いろいろなところへ飾りたくもなります。最後に、デイサービスで一緒にレクをしたり、おやつを食べてお過ごしいただきました。少しでも、心の休まるひと時を、これからもご提供できればと考えています。



お知らせ

社協年会費のお願い

今年度も個人、および法人の皆さまに社協年会費のご協力をお願いいたします。年会費は、地域の実情にあったきめ細やかな福祉サービスのために活用させていただきます。ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

〈個人会員〉

○対象者 おおむね20歳以上の方
○納期限 令和5年7月31日(月)
○年会費 1口 1,000円
※各地区の福祉推進員さんがご自宅へお願いに伺います。

〈法人会員〉

○納期限 令和5年8月10日(木)
○年会費 1口 3,000円
※口座振込、又は保健福祉センターまでご持参ください。

7月～8月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 相談員は民生委員さんです。	7 小暑/七夕	8
9	10 いきいきサロン 10:00～3:30	11	12	13 暮らしなんでも相談 1:00～4:00	14 (合同) ぐたくらぶ & 介護教室 10:00～1:30	15 今回は男性向け栄養講座です。
16	17 海の日	18	19	20 ひとり暮らしようまい会 10:00～3:00	21 ボランティア養成講座 1:30～3:30	22 裏面をご覧ください。
23 大暑	24 どんぐり広場 10:00～11:30	25 夏休みボラ(絵手紙①) 1:30～3:30	26	27	28 お楽しみ弁当 福寿草グループ	29
30	31 ふれあい元気づくり教室 10:00～12:00	8/1 夏休みボラ(絵手紙②) 1:30～3:30	8/2 ○小中学生 夏休みボランティア体験 7/24(月)～8/9(水)	8/3	8/4	8/5

今月の講師は柘植先生です。

17(月)はデイサービスと訪問サービス、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。