

# 社協ふれあい情報 8月号

発行：王滝村社会福祉協議会

令和5年8月1日発行  
Tel：48-2008  
Fax：48-3033  
Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

日中の暑さに、体が参ってしまいそうな毎日です。みなさん、しっかり水分摂れていますか？こうも暑いと、食欲もなくなりがちですが、こういう時こそしっかり食事をとりたいものです。水分を多く含む野菜などを食べることで、水分が補給できますし、内部から体を冷やしてくれます。朝起きてすぐ、お風呂上り、夜寝る前それぞれにコップ1杯の水分を摂ること、脱水になりにくくする方法です。汗をかいた時は、スポーツドリンクの冷やした物を飲むといいですね。今年の夏は、酷暑などニュースで流れています。衣服の脱ぎ着も上手く調整し、暑い夏と一緒に乗り切りましょう！外出時の帽子の着用、忘れずをお願いします！！



## ひとり暮らしよらまい会 ~あ〜、美味しかった!!~ 7月20日(木)

今年の日帰り旅行は、中津川まで足を伸ばし、ちこり村で「バイキング料理」を食べてきました。何十種類の料理が並べられており、出来たてのあたたかいものが提供されます。みなさん、思い思いに食べたいものをチョイスし、お皿に乗せて行きます。野菜が中心なのでヘルシーだし、なにより誰かに作ってもらえる食事は、とても美味しく感じるのです。普段はおひとりなので、あまり手の込んだこともしないし、夏の暑い時なんて、「お味噌汁かけてさらさらっと食べたよ。」なんて声が聞かれるほど。なにより、ひとりじゃない食事はなおさら幸せに感じるようです。次回はどこへ行こうかな。



## ごたくらぶ&介護教室 ~たんぱく質で健康な体作りを心掛けよう!!~

今年の男性料理教室は、「鶏ささみを使った高たんぱく簡単料理」に挑戦しました。ささみは、ヘルシーで食べやすいですし、この時期だと夏野菜と和えてサラダにするのがおすすめです。ホイル蒸しにも挑戦しましたが、なにしろ具を乗せたら、アルミ箔でしっかりくるんで、お湯をはったフライパンで蒸すだけ。とても簡単です。下に野菜をたくさん敷いておけば、蒸された野菜は食べやすく、量も摂れるので、これもおすすめです。人が生きる上で基礎となるものは、食事です。身となり骨となり、血となります。みなさんが望む、「ぴんぴんころり」にもつながっています。みなさんもぜひお試しを！



7月14日(金)

## ご案内

## 介護職員初任者研修 受講生募集のご案内

現在、介護の現場では、人材不足が続いています。ぜひ、みなさんのお力をお貸しください！！

- 研修期間 令和5年9月16日(土)～令和5年12月16日(土)
- 実施場所 日義農村環境改善センター(木曾町日義)
- 募集期間 8月31日(木)までに「初任者研修受講申込書」に必要事項を記入の上、木曾広域連合へ提出してください。(用紙は、福祉健康課にあります。郵送可)
- 受講料 30,000円

※教科書台を含む(村から補助が受けられます。)

※ご不明な点は、木曾広域連合健康福祉課 23-1050 へお問合せください。

※申込用紙と資料は保健センターにあります。福祉健康課(48-3155)までお問合せ下さい。

## 8月~9月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 夏休みボラ (絵手紙を描いてみよう) 1:30~3:30	2 納涼会を行います。	3	4	5
6	7 どんぐり 広場 10:00~11:30	8 立秋	9 ごたくらぶ 1:30~3:30	10 無料法律 相談 10:00~3:00	11 山の日 相談員は司法書士 小坂智文先生です。 ◎詳しくは、回覧ちらし をご覧ください	12
13	14 プール遊び をします。	15	16 ふれあい 元気教室 10:00~11:30	17 つくり隊 勉強会 10:00~1:30	18 詳細はおって 連絡します。	19
20	21 いきいき サロン 10:00~3:30	22	23 如曇 講師は勝野 先生です。	24	25 お楽しみ 弁当 こすもすグループ	26
27	28 今回は田の原へ 出かけます。	29	30	31	9/1	9/2

11日(金)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。