

社協ふれあい情報 12月号

発行：王滝村社会福祉協議会

令和2年12月1日発行
Tel：48-2008
Fax：48-3033
Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

氷点下の朝が続きます。これだけ空気が乾燥していると、のどがいがらっぽくなったりしますが、みなさんうがいはいちんとできていますか？北信の方では、新型コロナウイルスの感染者が増加し、全国的にも感染が拡大し続けています。木曾にもいつ同じことが起こるかわかりません。そうなる前に、まず、自分自身の身を守る行動をとらなくてはなりません。繰り返しになりますが、「手洗い」、「うがい」、「外出時のマスク着用」、これは絶対かせませません。アルコールによる消毒も効果的です。あとは、3つの密を避けること。自分を守ること、周りの人をも守ることにつながります。お互いが思いやりを持って過ごし、みんなで良い年末を迎えましょう！



ふれあい元気づくり教室 ～のびして、のびして!!～

今回の講師は勝野先生。ボールやタオルを使って運動をします。ボールを握ったまま手と足を同時に左右に動かしたり、タオルをつかんだまま右へ左へ体をひねり、前へ前へと体を伸ばしたり、膝にタオルを挟み下半身の色々な部分に力をいれるといった運動を1時間かけて行います。終わるころには、身体もぽかぽか。頑張って運動して、みんなでおいしいお茶を飲んで・・・楽しい時間は、あっという間に終わってしまいます。次回の教室が待ち遠しいばあちゃんたちでした。



11月18日(水)



お楽しみ弁当 ～うまいで、食べてみ!～



11月10日(火)
のお弁当(今回は特別弁当)

利用登録された方に毎月1回、ボランティアの皆さんの手作りでお弁当をお届けさせていただいています。1食300円です。「おいしかったよ。」「豪華だな。」「たんとおって、夜までかかって食べたわ!」など、嬉しいお言葉をいただいております。時には、「ありゃ、固かったな。」など、お叱りの言葉をいただくこともあります。そういったお言葉も励みにし、皆さんの喜ぶ顔を想像しながら、今後も美味しいお弁当を提供していきたいと思ひます。対象となる方は、左記の通りです。ご希望の方は、いつでも社協までご連絡ください。

※ご利用いただける方

- 70歳以上のひとり暮らし、および高齢者のみの世帯の方
- 80歳以上の方
- 要介護・要支援認定された方
- 障がいを持たれた方

お知らせ

介護教室のご案内

※今回の教室は、王寿会の皆さんと共催です。

日時 12月16日(水)

午後1時30分～3時頃

場所 保健センター

内容 『人生会議～最期まで自分らしく生きるために～』

講師 松本医師会医療介護コーディネーター 岡村律子氏

※どなたでもご参加できます。詳しくは、社協48-2008(田近・北村)まで。送迎が必要な方はお申込みください。※王寿会の皆さまには、別途ご案内します。



12月～1月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				11日(金) 元気づくり教室&ごたくらぶ(合同) 10:00～13:00 クリスマス会&音楽教室 講師/長瀬先生		
6	7 大雪	8	9	10 無料 法律相談 10:00～3:00	11 長野県弁護士会 野村尚先生	12
13	14	15	16 介護教室 (王寿会共催) 1:30～3:00	17 いきいき サロン 10:00～3:30	18	19
20	21 冬至	22 どんぐり 広場 10:00～11:30	23	24 調理実習とクリスマス 会です。	25	26
27	28 お楽しみ 弁当	29	30	31	1/1	1/2
		12月29日(火) ～1月3日(日) 年末年始休業				
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/9	1/10
年末恒例!“お節料理”をお届けします。 担当/たんぽぽ・こすもすグループ						

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。
29日(火)から1月3日(日)までは全てのサービスをお休みさせていただきます。
◎新型コロナウイルスの感染状況により、日程および事業内容を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。