

松前地域福祉交流センター ★ゆいっこ通信★

発行先

松前町社会福祉協議会
字福山236-4
地域福祉交流センター
ゆいっこ通信 2月号
令和3年2月1日 発行
電話 42-2270



「もしも疫病が流行したら、私の姿を描いた絵を人々に早く見せなさい...」そんな予言をする妖怪が、かつて日本に現れたと伝えられています。その妖怪の正体は「アマビエ」。新型コロナの感染拡大を受けて、数々のアマビエのイラストがネット上で投稿されていますね。

立春の候、皆様におかれましてはますますご清栄こととお喜び申し上げます。

日頃より社会福祉協議会へのご支援ご協力を賜り、心より感謝いたしております。

北海道の「集中対策期間」の延長に伴い、松前町でも、松前町新型コロナウイルス感染症対策本部で協議した結果、令和3年2月15日までの期間を「集中対策期間」として感染拡大防止の呼びかけをしています。より一層の感染防止対策の実践を徹底していきましょう。

寒明けとは申しませんが、まだまだ骨身にしみる寒さが続いております。春まだ遠く、寒さ厳しき折、お風邪など召されませんようご自愛專一に。



いまは、
きよりとって



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう



3つの「密」を
さげよう



テイクアウトや
デリバリーも



オンラインを
上手に使う



新北海道スタイル

「新北海道スタイル」はじめよう。

*不確かな情報に惑わされ、差別やいじめなど、人権侵害に繋がるような行動をとることのないよう、冷静に思いやりのある行動をしましょう。

*マスクの着用や手洗いの徹底、外出する際には3つの「密」（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けるなど、感染拡大を徹底して抑え込むための取り組みをしましょう。

*一人ひとりの行動が、ご自身や大切な人の命と健康を守ることに繋がります。

ふまねっと運動で
生涯現役歩行者を
目指そう!



ふまねっと運動 ～基本ストレッチ～

ふまねっと教室は、月1回 金曜日 10時から11時30分まで開催しています。毎月の日程は行事予定をご確認ください。

<p>1. 足踏み 足踏みをし、体操とバランスを整える。脱力型歩きから、シャキシャキ歩きに変えていく。</p> <p>ふみふみ ふみふみ</p>	<p>2. マッサージ 足の両面を軽くマッサージ。両足均等に。</p> <p>もみもみ もみもみ もみもみ</p>	<p>3. ふくらはぎ 足を前後に開いて、ふくらはぎを伸ばす。</p> <p>のばあ～す</p>	<p>4. アキレス腱 膝を少し曲げて、アキレス腱を伸ばす。</p> <p>まげて のばあ～す</p>
<p>5. 全身の伸び 足を肩幅に開いて、手をゆっくり真上にあげる。手のひらは軽く開いたまま届くところまで伸ばす。</p> <p>のびのび～</p>	<p>6. 前後ストレッチ 両手を前にそろえてから片方を後ろに伸ばし前後に遠くまで伸ばしながら、体側を伸ばし、ひねりを加える。</p> <p>ねじ～る</p>	<p>7. 左右ストレッチ 両手を左右に開いた水平の状態から、片方の手を頭の上を通して反対側に回し、反対側の手にそろえるように伸ばす。</p> <p>腰と上半身をのばす</p>	<p>8. 上下ストレッチ 両手を前にそろえた状態から、片方の手を上に、もう片方の手を下に伸ばし、全面の筋をほぐす。</p> <p>上にのば～す</p>
<p>9. くるくる回す 頭を回す。肘で丸を描く。腰を回す。膝を回す。</p> <p>くるくる くるくる くるくる</p>	<p>毎回、ふまねっと教室を開催する際、行っているスローストレッチの一部を紹介しました。ご自宅でもできるストレッチなので、ぜひお試しください。</p> <p>ストレッチをする際は、周りに障害物がないかを確認し、自分の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。</p> <p>松前社協 ふまねっとサポーター 斉藤</p>		

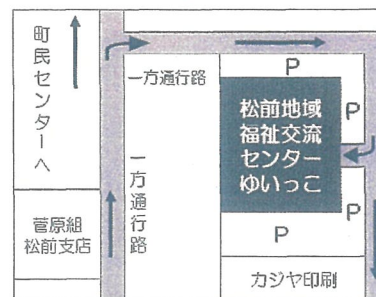


☆☆☆ 交通アクセス ☆☆☆

ゆいっこ前バス停で下車




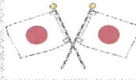
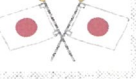

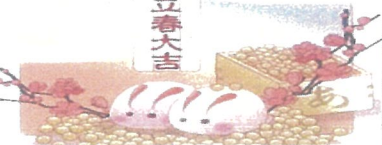
松前町社会福祉協議会は...

- ・居宅介護支援事業所
- ・訪問介護事業所
- ・松前町障がい者地域活動支援センターを併設しています。
- ・介護サービスや障害サービスの利用方法などの相談もお受けしています。

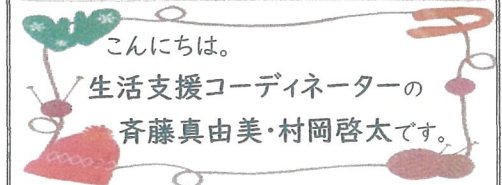


松前地域福祉交流センターゆいっこ

2月行事予定のお知らせ

	月 1	火 2 	水 3 	木 4	金 5	土 6
	13:30~14:30	サロン福山教室 10:00~12:00 折り紙教室 Cチームのみ参加	パソコン教室 10:30 ~ 12:00	エコクラフト教室 13:00 ~ 15:00		
日 7	8	9 折り紙教室 Aチームのみ参加 13:30 ~ 14:30	10 パソコン教室 10:30 ~ 12:00 昔話語り会練習 13:30 ~ 15:30	11 建国記念の日 	12	13
14	15 13:30~14:30	16 サロン福山教室 10:00~12:00 折り紙教室 Bチームのみ参加	17 パソコン教室 10:30 ~ 12:00	18	19 ふまねっと教室 10:00 ~ 11:30	20
21	22	23 天皇誕生日 	24 パソコン教室 10:30 ~ 12:00 昔話語り会練習 13:30 ~ 15:30	25 エコクラフト教室 13:00 ~ 15:00	26 	27
28	<div> <div> <p>「立春大吉」ってなあに？</p> <p>新しい一年を迎える立春にはその日一年がよい年であるようにと願いを込めて「立春大吉」という言葉をあげるそうです。立春大吉は禅宗のお寺から来ている習慣なのだそうです。この文字を縦に書くこととあるに気づかれると思います。真ん中に線を入れたら、この4文字は左右対称だということがわかります。表から見ても裏から見ても「立春大吉」と読めるのです。</p> </div> <div> <p>立春大吉</p>  <p>立春の前日である節分の日に豆まきをして1年の厄を落とし、新しい1年を迎えた立春の日に今年も1年無事に過ごせますようにと願いを込めて、立春大吉のお札を貼ります。</p> </div> <div> <p>「立春大吉」にはこんな逸話があるよ</p> <p>その昔、立春大吉と書かれたお札が貼ってあった家に鬼が入ったことがありました。ふと鬼が振り返ると、さっき入る時に見えた立春大吉の文字が見え（鬼から見て裏側から見ている）「まだ入っていないのだ」と思い逆戻りして出て行ってしまった、というものです。これにより、立春大吉のお札を貼っていると魔除けになると言われているそうです。</p> </div> </div>					

社会福祉法人 松前町社会福祉協議会 掲 示 板



北海道の『集中対策期間の延期』に伴い、松前町でも令和3年2月15日（月）までの期間を集中対策期間として、感染予防対策の実施の徹底を講じることとなりました。

その為、1月中は、住民主体サロンの活動も自粛を余儀なくされている状態でしたが、皆さんは体調を崩すことなく、元気にお過ごしですか？

『自宅で出来る軽体操や、脳トレをしたよ』『編み物してたよ』『みんなとおしゃべりできないのがさみしいね』と、お電話をくれた方もいらっしゃいました。

自粛期間中に、活動再開に向けた取り組みの用意をしていた団体もありました。生活支援コーディネーターにお手伝いできることがありましたら、いつでもご連絡ください。

松前町社会福祉協議会 42-2270

予定表に記載のあります各教室ですが、急遽お休みになる場合があります。ご了承ください。

まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないよう、ご自愛ください。