

# 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3年12月1日発行  
Tel：48-2008  
Fax：48-3033  
Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

あっという間に紅葉が終わり、気づけば雪化粧。今年の冬は、せっかちです。皆さん、漬け物がちょうど終わったころかと思えます。新型コロナウイルス感染症も、ようやく感染状況に落ち着きをみせてきております。全国的にも感染者数が減少しておりますが、新たな変異株の情報も入ってきており、これから年末に向けては、人の動きも活発になります。まだまだ予断を許さない状況ではありますが、引き続き、手洗い・うがい・外出時のマスク着用等感染予防対策のご協力をお願いいたします。

今年も残すところ一か月。寒い日が続きますが、暖かくしてお過ごしください。



## いきいきサロン&どんぐり広場 ～お手伝いあいがとう!～

11月は毎年恒例、長瀬郁子先生をお招きしての音楽交流会です。子どもたちはお母さんとリズム遊びをしたり、色々な音の出る楽器を、おばあちゃんたちと一緒に演奏したりします。たくさんの楽器があるのですが、楽器を変える度、子どもたちが率先しお片付けをしてくれます。おばあちゃんたちの分もまとめて集めてくれる様子をみて、「可愛いなあ。」と言。元気な子どもたちの様子を見るおばあちゃんたちは、その様子を微笑みながら見守っています。できることならいつまでも一緒に遊んでいたい、と思うおばあちゃんたちでした。

11月18日(木)



## ごたくらぶ ～簡単な運動で体を動かそう～ 11月19日(金)



この日は、体が温まる体操をしました。普段、なかなか伸ばさない脇や背中、肩甲骨と呼ばれる部位、そこをぐるぐると回して動かすと、すぐに上半身がぽかぽかしてきますよ。朝起きたときや、体がこわばっているときに痛みのない範囲で動かしてあげるとすっきりします。おすすめです！他にも簡単なゲームをして楽しみました。最近、新しい仲間も加わり、少しだけ人数が増えました。体操以外にもいろんな活動をしているので、興味の有る男性の方は、ぜひご参加をお待ちしております。

## 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13日(月)

午後1時30分～3時頃

場所 保健センター

内容 『人生会議 パート2』

～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
			10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			
5	6 大雪	7	8	9 無料 法律相談 10:00～3:00	10	11
		長野県弁護士会 池内好史先生			布絵本作りと クリスマス会です。	
12	13 介護教室 (王寿会共催) 1:30～3:00	14 ◎裏面ポ ンティアコー ナーをご覧く ださい。	15 ボランティ ア講習会 1:30～3:30	16 どんぐり 広場 10:00～11:30	17 いきいき サロン 10:00～3:30	18
19	20 冬至	21	22	23 リース作りと クリスマス会です。	24 お楽しみ 弁当(お節)	25
26	27	28	29	30	31	1/1
年末恒例!“お節料理”をお届けします。 担当/もえぎグループ他						
1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
12月29日(水) ～1月3日(月) 年末年始休業						

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(水)から1月3日(月)までは全てのサービスをお休みさせていただきます。