

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4年8月1日発行
Tel：48-2008
Fax：48-3033
Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

今年も暑い夏を迎えました。皆さん、熱中症対策できていますか？歳を重ねると、筋力の低下などにより、体の中の水分保持が出来なくなってきました。「喉が渴いたー！」という時は、すでに脱水の始まり。そうなる前にこまめに水分を摂りましょう。朝起きてすぐ、風呂上り、夜眠る前など、しっかり水分を摂って脱水にならないよう注意しましょう！夏野菜の多くは、水分をたくさん含んでいます。食事のメニューに加えると、水分補給につながります。暑いですが、適度な運動も必要ですよ。朝の涼しい時間に15分程度の散歩するのがおすすめです。気分もいいし、運動もできて一日の始まりにはもってこいです。王滝の場合、クマには要注意です！鈴、持って歩きましょう！



ひとり暮らしよろまい会 ～雨、降らなくて良かった～

7月14日（木）

今回のよろまい会は、駒ヶ根まで少し遠出です。光前寺では、参道の石垣に「光苔（ひかりごけ）」が見られるということで、みんなで石垣を食い入るように眺めましたが、周囲が明るく、なかなか見えす残念！駒ヶ根名物ソースかつ丼をお腹いっぱい食べ、その後は養命酒の工場へ。原料の元となるお米も自社で育てられ、そのお米から麴を作ります。何種類もの生薬からエキスを抽出し、駒ヶ根の水と合わせ養命酒は作られていて、「知らなかったね。そんなにたくさん入ってるんだね。」皆さん、感心しながらお話を伺いました。お土産はもちろん養命酒です！



ごたくらぶ&介護教室 ～タンパク質をしっかりと摂いましょう！～

7月15日（金）

今年の男性料理教室は、高齢者に必要な植物性タンパク質が摂取できる、大豆を使った豆腐料理を取り上げました。今回は、「マーボー豆腐」と「揚げ出し豆腐」の2品をみんなで協力して作ります。どちらも手が込んでいるようで、意外とお手軽に出来るメニューです。村内でも、ひとり暮らしをされている男性も多いので、ご自身で食事を管理されなくてはいけません。毎年、簡単に調理できるメニューに挑戦し、ご自宅でも作れるように学んでいただいています。「ひとり暮らしは、つまらんよ、みじめなもんだ。」と話される方がいます。また、集まれる機会をご提供出来るといいなと考えています。



どんぐり広場 ～気持ちいいね～ 7月20日（水）

今日は、暑さをしのぐように、プールで水遊びです。今は、カラフルなプールがあるのですね。体温高めの子どもにとっては、きっと天国。こんな暑さだと、「大人もプールに入りたーい。」って、そりゃあ言いたくなりますよね。すくすくと成長する子どもたち、気づけば歩いているではないですか！早いものですね。おしゃべりも上手になってきました。また、一緒に遊ぼうね！！



8月～9月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 夏休みボラ (手漉きは がき作り) 1:30～3:30	2	3 8月10日(水) 無料法律相談 10:00～3:00 夏休みボラ(絵手紙教室) 1:30～3:30	4	5	6
7 立秋	8	9	10	11 山の日 プール遊び をします。	12	13
14	15 ごたくらぶ 1:30～3:30	16 納涼会を します。	17 ふれあい 元気教室 10:00～11:30	18 どんぐり 広場 10:00～11:30	19	20
21	22 ボランティアの皆さん には別途ご案内いたし ます。	23 処暑 つくり隊 勉強会	24 講師は勝野 先生です。	25 いきいき サロン 10:00～3:30	26 お楽しみ 弁当 福寿草グループ	27
28	29	30	31	9/1 今回は滝越へ 出かけ、アク アリウムを 作ります。	9/2	9/3
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8 9月8日(木) 13:00～16:00 暮らしなんでも相談 福祉サービス相談 民生委員さん 社協担当職員	9/9	9/10

11日(木)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。