

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 10月号
令和4年10月1日 発行

電話 42-2270

地域活動支援センターほーぷ

シフォンケーキ販売のお知らせ

販売場所:松前町社会福祉協議会 ゆいっこサロン

10月17日(月)午後1時~3時

*フレーン味 11個 単価300円(税込)

*ココア味 5個 単価350円(税込)

完売次第終了!

10月24日(月)午後1時~3時

*フレーン味 11個 単価300円(税込)

*抹茶味 5個 単価350円(税込)

☆各教室のご案内☆

折り紙教室

月2回 火曜日

※現在2チーム編成。
新たに参加されたい方は
当面の間、ご連絡く
ださい。

昔話語り部会

月2回 水曜日

パソコン教室

毎水曜日

※ノート型パソコンを
お持ちの方はご持参く
ださい。

ふまねっと教室

月1回 金曜日

手指消毒・換気を
しながら、活動を
楽しみましょう
(~)♪

エコクラフト教室

月2回 木曜日

※現在2チーム編成。
新たに参加されたい方は
当面の間、ご連絡く
ださい。

詳しい日程は
裏面をご覧ください

★ふまねっと運動の紹介★

ふまねっと運動とは、約50cm四方のマ
ス目でできた大きな「あみ」を床に敷
き、その「あみ」を踏まないように、
ゆっくり慎重に歩く運動です。

ふまねっと運動は、2004年(平成16年)に北海道釧路市で誕生した運動です



*ふまねっと運動にはさまざまなステップがあります。

最初に、これから歩くステップを覚えます。ステップを覚えたら、
ふまねっとの上を「ステップを間違えないように」、「あみを踏ま
ないように」、「ゆっくり」歩きます。

*ステップができれば、今度はステップに手拍子を加えます。

ステップができれば、今度はステップに手拍子を加えます。
これらの動作によってバランスが改善され、脳が活発に動き歩行時
のふらつきや認知機能の改善につながると考えられています。

ふまねっと運動を行っていると思わずステップを間違えてしま
うことがあります。誰かが失敗すると笑いが起こり、拍手や声援が
寄せられ、会場がとても盛り上がります。

間違えてしまうと少し恥ずかしいですが、間違いに気づくことで
よりバランスと認知機能の改善に効果が得られます。

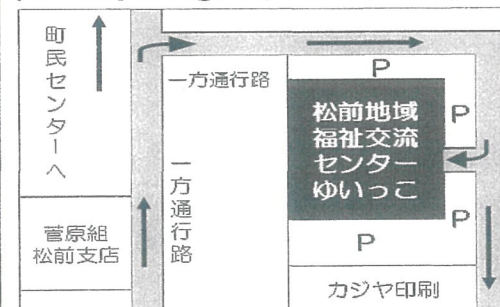
また間違いをきっかけにコミュニケーションが生まれ、お互いの
つながりや絆が深まるという運動でもあります。

ふまねっと運動で
生涯現役歩行者を
目指そう!



☆☆☆ 交通アクセス ☆☆☆

- ・バス… ゆいっこ前バス停で下車
- ・自家用車… 駐車場あります
(一方通行なので気を付けて)



松前地域福祉交流センターゆいっこ

10月行事予定のお知らせ



10月
神無月
かんなづき

和風月名

10月といえば「神無月(かんなづき/かみなしづき)」と呼ばれています。神無月は一般的に出雲大社に各地の神様が向かうので神様が不在の月と言われていますが、これもひとつの解釈だそうです。特に有力な説と言われているのが神無月の「無」は無いと言うではなく「の」という意味。由来は諸説ありますが、「神の月」つまりは神様を祭る月だから神無月と呼ぶ説があります。逆に神様が集う出雲大社がある島根県では10月は神在月(かみありづき)と呼ばれています。ここから「無」が無い、神様がいないということになったのでは？と考えられているそうですが、根拠はないそうです。



「神無月の間、近くの神社に参拝しても意味がないの？」と思ったことがあるのですが、神様の留守を守る「留守神様」がいっしょやるので参拝しても問題はないそうですよ。

土
1

日	月	火	水	木	金	
2	3	4 サロン 福山教室 10:00～12:00	5 パソコン教室 10:30～12:00	6	7	8
9	10 🏆🏈 スポーツの日 🇯🇵🇯🇵	11	12 パソコン教室 10:30～12:00 昔話語り部会 13:30～15:30	13	14 ふまねっと教室 10:00～11:30	15
16	17 📄 シフォンケーキ販売 午後1時～3時 シフォンケーキ販売についての 詳細は裏面をご覧ください	18 折り紙教室 Aチームのみ参加 13:30～14:30	19 パソコン教室 10:30～12:00	20 エコクラフト教室 1班 13:00～15:00	21	22
23	24 📄 シフォンケーキ販売 午後1時～3時	25 折り紙教室 Bチームのみ参加 13:30～14:30	27 パソコン教室 10:30～12:00 昔話語り部会 13:30～15:30	27 エコクラフト教室 2班 13:00～15:00	28	29
30	31					

社会福祉法人 松前町社会福祉協議会 掲 示 板

こんにちは。
生活支援コーディネーター
齊藤 真由美です。

収穫の秋となりましたが、皆さん畑作業はひと段落でしょうか？ 今年のお野菜の出来はどうだったでしょう？ そろそろ漬物の話題になるころですね。今年にはどんな漬物を作ろうか… 地域訪問に伺った際、ご指導お願いしますね(*^▽^*)

さて、『収穫の秋』以外にも、『〇〇の秋』沢山ありますね。皆さんにとっての秋はどんな秋になるのでしょうか。私から1つ『スポーツの秋』で提案させていただきますね。スポーツといっても本格的な運動会をするのではなくても、活動内で身体を動かしゲームを楽しむ「いきいき100歳体操」や「ふまねっと運動」。お声がけいただければ、出前講座もしています。松前町役場・保健福祉課で行っている「ガンバルーン体操」や「元気づくり体操」もありますね。ゲームでは、「スカットボール」「ぼっちゃ」「輪投げ」「ポケネット」は、社会福祉協議会で貸し出しもできます。

活動内容に困った時や、スポーツやゲーム以外でも、「〇〇やってみたいんだけど」など、いつでもお気軽にお声がけください。今月もよろしくお願いします。

☆・☆ お詫びと訂正 ☆・☆

先月号の掲示板中段に9月22日(月)とありましたが、8月の間違いでした。訂正し、お詫びいたします。

誤) 9月22日(月)
正) 8月22日(月)

