

# 社協ふれあい情報 9月号

発行：王滝村社会福祉協議会

令和4年9月1日発行  
Tel：48-2008  
Fax：48-3033  
Mail：shakyo@vill.otaki.nagano.jp

稲穂がこうべを垂れ、とんぼが飛ぶ季節になりました。すすきも穂が出て、少しづつ秋の気配がしてきました。また、秋の味覚が美味しい季節を迎えます。食事の時、よく“腹八分目まで”といいます。この間、ある人がその理由を教えてくださいました。人間の胃はミキサーと同じで、私たちがミキサーを使う時、満タンに入れるのではなく、攪拌するために必要な部分を空けて使います。人間の胃も同じで、空の部分が消化に必要な場所になるため、腹八分目が理想なのだそうです。食べたものを消化するのに、エネルギーが必要で、「食べる・飲む」という行為で、必要なエネルギーを体に取り込みます。私たちが生きて行く上で酸素や水が必要なように、「食べる」という行為を人は避けては通れないのですね。だったら、やっぱりおいしい物を食べたいですよね。だから、みなさん畑も田んぼもやめられないんだぁ…手間暇かけて作った作物は、本当においしいです。今年も、夏野菜をたくさんいただきました。ご提供いただいたみなさん、ありがとうございます。

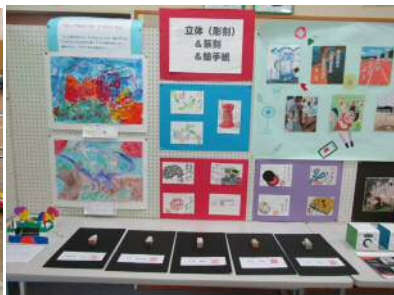


## 第33回福祉・健康の集い ～10月を『福祉・健康啓発月間』として開催

今年も福祉・健康の集いは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、10月を『福祉・健康啓発月間』とし開催いたします。詳細につきましては、9月中旬の回状でご案内させていただきます。ふれあいや交流といった形がとりやすい状況が続いておりますが、少しでも福祉や健康に触れていただくことで、皆さんの生活に役立てていただくことができればうれしく思います。皆さんも普段の暮らしの中で感じる地域の課題や事業へのご要望などを一緒に考えていただき、ご意見をお寄せいただければと思います。

### ☆主な内容☆

- ①記念講演（ステージ）の開催 10月22日(土)  
※今年は、小学校芸術祭と合同で開催します！
- ②福祉啓発・作品等展示&販売 10月中
- ③保健福祉事業の一般開放  
※どなたでもご参加いただけます。
- ④その他



今年もやります！  
高齢者活動展示。  
出展して下さる方を募集しています。  
作品は、ご自宅まで取りに伺うこともできますので、お問合せください。

## お知らせ



## 介護者リフレッシュ&障がい者ふれあい交流会 開催のお知らせ

日時 令和4年9月28日(水)

内容 郡内で交流会

※新型コロナウイルス感染予防のため、近場での開催とし、『介護者リフレッシュ』と合同で開催します。

※対象の方には、後日詳細をご案内します。

## 9月～10月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	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			布絵本の仕上げをします。		
11	12	13	14 村防災訓練 & センター 避難訓練 9:00~	15 いきいき サロン 10:00~3:30	16	17
18	19 (敬老の日)	22日(木) お楽しみ弁当 ごたくらぶ もえぎグループ 1:30~3:30			23	24
		頭と体の健康体操をします。			講師は、柘植先生です。	
25	26	27	28 障がい者ふれ あい交流会 & 介護者リ フレッシュ	29 どんぐり広場 10:00~11:30	30 ふれあい 元気教室 10:00~11:30	10/1
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7 地区サロン & 介護教室 (下条区)	10/8
		※対象の方には、別途ご案内いたします。			今月は、家族交流会です。	

19日(月)・23日(金)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