

米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより

第10号

発行日 平成26年3月1日

3月になりました



3月の旬の食べ物に「しいたけ」があります。

旬は3～5月の春と、9～11月の秋。春のしいたけも、また美味です。

食物繊維が豊富で、便秘解消に効果があり、ビタミン豊富。 美容の味方ですね！

サロン紹介



みなさん、「サロン」をご存じですか？

地域のみなさんが仲間とともに楽しく、いきいきと地域の中で暮らしていけるように、仲間づくり・生きがいくりの場です。

箕蚊屋包括ではさまざまなサロンを支援しており、今回は、3つご紹介いたします。

参加者、サポーターさんも、いつでも募集しております！

新たなサロンの支援もしていきます。 包括までご連絡ください♪

春日さわやかサロン

あいさつから始まり出席を取り、名札着用、GOGO体操、タオル体操他で体をほぐし、季節に合った折り紙、情報交換、会員手作りで中に鈴の入ったアイデアお手玉遊び。

お茶タイム楽しい会話と笑顔で盛り上がる。しめくりはサポーター3人による大正琴の生演奏で歌を唄います。去年は公民館の夏祭りで「花は咲く」を地区民の前で合唱しました。

巖しあわせサロン

毎月第四水曜日に行うようになってから二年近くになります。参加される皆様と相談しながら、体操、歌、ゲーム又折り紙、手芸を折りまぜて楽しくすごします。作品の一部を公民館祭に出展することを励みにしています。基本的にサロンの時間で完成することを目標に肩がこらない程度の内容を心がけています。仲間になって下さる方を、お待ちしております。(※写真は第2(水)のすみれサロンのもの)



県ニコニコサロン



“ワッハハハッ、笑い声が公民館に響いています。

県ニコニコ会は、介護予防をめざして米子GOGO体操、口の体操、レクリエーション等で体を動かして、寝たきりやボケツとならないよう皆で刺激しあっています。お茶の時間は、コーヒータイムでお菓子を食べておしゃべりの花が咲きますよ。

又懐かしい童謡唱歌を大きな声で隣の人を全然気にしないで歌っています。毎月1回金曜日に一緒に笑って楽しく過ごしませんか。

どなたでも大歓迎で一す！

事務所が移転しました♪

博愛苑内にあった事務所が、向かいに新設された、グループホーム内へ3月7日より、移転します。

みなさま、お気軽にお越しくださいませ。

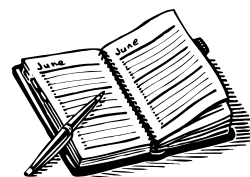
「みのりの里内」 一部440(新)

Tel:27-6500 Fax:27-6511(新)



予定表

- 3/4 (火)10:45~12:10 認知症絵本教室(伯仙小学校)
- 3/11 (火)13:30~15:00 なごみコーラスクラブ(巖公民館)
- 3/12(水)13:30~15:00 巖すみれサロン(巖公民館)
- 3/13(木)13:30~15:00 箕蚊屋地域ケア会議(春日公民館)
- 3/16(日)19:00~19:30 大高民生委員会参加(大高公民館)
- 3/18(火)13:30~15:00 なごみコーラスクラブ(巖公民館)
- 3/20(木)13:30~15:00 春日さわやかサロン(春日公民館)
- 3/20(木)13:30~15:00 下郷よらいやサロン(下郷集会所)
- 3/25(月)13:30~15:00 福寿会サロン(中福万公民館)
- 3/28(金)13:30~15:00 県ニコニコサロン(県公民館)



＜高齢者のなんでも相談窓口＞
米子市箕蚊屋地域包括支援センター

米子市一部555 Tel27-6500 本池・福田・瀬戸

