

すまいるあっぷ 「心と体の健康づくり」のつどい

平成 29 年 6 月から花月区でも開催し、町内 5 つの区で合計 8 回開催しました。ロコモ予防のロコトレ体操（簡単な下肢筋力体操）、嚥下予防の口腔体操、NHK みんなの体操、歌謡曲に合わせて歌謡体操、認知症予防レクリエーションと盛りだくさん。すまいるあっぷの名のとおり毎回たくさんの笑顔に出会えました。

参加者から「昼食が出たらいいね」「皆勤賞はあるの?」「風船バレーで大笑いして楽しかった」とか「あら、今日は〇〇さんが来てないね。帰りに家に寄ってみるね」といろいろなお声が聞けました。また、先日は区長さんから区のお知らせがあったり、入院・手術で口腔衛生の大切を実感したという貴重な体験談をうかがえたりと地域の交流の場としても機能してきています。

「忘れないように予定を目に付くところに貼ってある」「カレンダーに予定を書き込んだ」という方も多くいらっしゃるようです。菊水、文京、橋本、みどり、花月にお住まいで、開催日が分からないという方はいつでもご連絡ください。

一部の会場では、「ふまねっと運動」を行いました。皆さん、「ふまねっと運動」をご存じですか?ふまねっと運動とは、感覚・運動神経を刺激し、認知症状を軽減する運動です。本町ではまだ認知度が低く、普及していませんが、ボランティアセンターで体験できます。興味のある方はゆめりあ内のボランティアセンターまでお立ち寄りください。お待ちしております。

ボランティアポイント

前号（春号）でお知らせしましたが、4 月から「すまいるポイント事業」が始まりました。4 月と 5 月の状況をお知らせします。

介護予防サポーターポイント

前年度繰越分	5 名	10 ポイント
4 月分	1 名	4 ポイント
5 月分	9 名	20 ポイント

ボランティアポイント

4 月分	69 ポイント
5 月分	67 ポイント

ボランティアさん、延べ 55 名にそれぞれ付与しました。

※ボランティアの内容によって 1～4 ポイントと違いがあります。



花月区で開催されたすまいるあっぷの様子

～ 出張すまいるあっぷ ～

現在、5 つの区で行っているすまいるあっぷですが、ご希望があれば、他の 6 つの区や単位老人クラブの例会などにも出張します。初めての方でも楽しめる体操やレクを多数用意しています。ぜひお声かけください。

※日時・会場等、要調整です

海の日(7月17日)は、海の恩恵に感謝する日。そして、今年制定された「北海道みんなの日、『道みんなの日』」でもあります。北海道の歴史や文化、自然にふれ、道民であることを誇りに思う心を育む記念日だそうです。道内各地の道立施設が一部無料になったり、JR北海道の全線一日乗り放題キャンペーンなどもあるようです。調べてみて、北海道の開拓の歴史やあちこちの見所を回ってみるのもいいかもしれませんね。山の日(8月11日)は山に親しむ機会をもって山の恩恵に感謝する日だそうです。

せっかくの休日。自分流の楽しみ方で自然に親しみ、短い北海道の夏を満喫しましょう。「自然を愛し、緑の美しいまちにしましょう」と新十津川町民憲章にも謳われています。身近にある自然のありがたさや美しさを感じてみましょう。日焼けや熱中症に気を付けて、交通事故、災害に遭いませんように！

あいだみつおのことばの中から、自然にふれたことばをふたつ

「おてんとうさまのひかりをいっぱい吸った あったかい座ぶとんのような人」
 「空を見上げてごらん ゆったり悠遊 雲もゆうゆう
 小鳥も悠遊 小さな自分がわかるから」

8月8日は「道民笑いの日」

笑いが健康にもたらす効果が大きいことに着目し、笑いによる健康づくりについて道民にお伝えすることを目的に制定されました。私たちもすまいるあっぷの日としましょう。

「一緒に笑えばいいっしょ！もっと元気に北海道！」

こめぞー × 赤い羽根

新十津川町共同募金委員会では、募金増強や赤い羽根に関心を持っていただくことを目的に、赤い羽根と新十津川町観光PRキャラクター「とつかわ こめぞー」のコラボレーションによるピンバッジを制作しました。

昨年に引き続き第2弾となるピンバッジデザインは、「日本一終列車が早い駅」から出発する列車にこめぞーが乗車し、手を振っている姿をイメージしたデザインです。

このピンバッジは、新十津川町・数量500個・2017年限定です。役場産業振興課、保健福祉課窓口及び社協事務所、物産館、駅前休憩スペース、寺子屋などで取り扱っています。

500円の募金協力につき、1個お渡ししています。ぜひ、募金と共同募金PRにご協力ください。



発行：新十津川町ボランティアセンター
 〒073-1103

樺戸郡新十津川町字中央 307 番地 1

総合健康福祉センター「ゆめりあ」内

TEL 0125-74-5343

