

新十津川町社会福祉協議会

〔事務所〕 新十津川町字中央306番地3〔みらいえ〕  
☎ 76・2600 FAX 76・3505

# ふれあい

No.239

 ふれあいネットワーク

## 「すまいるあっぷ」で冬の運動習慣を

冬を迎え、屋外での活動や運動が難しくなり、体を動かす機会が少なくなっていますか。

「すまいるあっぷ」は、お住まいの行政区会館で運動ができる介護予防教室です。冬期間にどれだけ体を動かせるかは、介護予防の大きなポイントになります。

大きなスクリーンを見ながら体操を行った後に、軽運動を行います。ご自分のペースで無理なく参加いただけますのでご安心ください。

冬期間、顔を合わせる機会が少なくなりがちなご近所の皆さんと交流を楽しむこともできます。

冬の運動習慣には「すまいるあっぷ」、おすすめです！



春に向けて  
体力UP!



### 会場はお住まいの行政区会館です

- 《対象者》 おおむね65歳以上の方  
※65歳未満の方の参加も可能です。
- 《時 間》 10:00～11:30
- 《参加費》 無料
- 《送迎費(希望者のみ)》 往復100円

月曜日	橋本区・弥生区
火曜日	菊水区・花月区
水曜日	みどり区・青葉区・徳富区
木曜日	中央区・大和区
金曜日	文京区・総進区

### すまいるあっぷ交流会 INみらいえ



9月25日、26日の2日間、全町のすまいるあっぷ参加者が一堂に会し、「モルック」で交流を深めました。

「モルック」は近頃話題のスポーツで、子どもからお年寄りまで気軽に楽しむことができます。すまいるあっぷでも人気の運動です。

皆さん日頃の成果を存分に発揮し、笑顔あふれる楽しい交流会となりました。



【お問い合わせ・お申し込み】

新十津川町社会福祉協議会・ボランティアセンター ☎(0125)74-5343

## あざれあ工房 「クリスマス製品」の販売

地域活動支援センター「あざれあ工房」では、クリスマスリース、ツリーに飾るオーナメント、クリスマス柄の布巾やヘアゴムなどのクリスマス製品を12月25日まで新十津川町役場庁舎ロビーで販売しています。

あざれあ工房の利用者が心を込めて製作した品々で、彩り豊かなクリスマスを楽しんでみませんか。

あざれあ工房では、クリスマス製品の他にも、季節や年中行事に合わせて使える製品や日常使用できる製品を販売しています。ゆめりあ、サンヒルズ、サライ、グリーンパークしんとつかわ、物産館で販売しておりますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。



ボランティアセンターからのお知らせ

### 「ハートコール」をご存じですか？

「ハートコール」は、ひとり暮らしの高齢者に電話で安否確認を行う見守りサービスです。

毎週月曜日か水曜日、ご希望の曜日に、安否確認のほか、日常の困りごとをお聞きしたり、防犯についてのお話などをさせていただきます。

利用料は無料です。事前に利用登録をしていただきます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

また、傾聴ボランティア「みみずくの会」では、一緒にハートコールの活動をしていただくメンバーを募集しています。興味のある方はぜひお問い合わせください。



【問合せ】 ボランティアセンター 佐藤 ☎74-5343

## ま ま ん 丸 カフェ

今月の

今回はヨガのインストラクターとして町内外で広く活躍されている長太先生をお招きします。

ヨガは難しいポーズのイメージですが、ゆったりとした呼吸を繰り返すことで、心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ることができます。

日々の健康増進だけではなく、認知症予防にも効果があるとされています。

ヨガの世界を一緒に感じてみませんか？



【とき】 12月20日(金)  
10時～11時30分

【ところ】 「ゆめりあ」2階 健康づくり指導室  
※今回は「みらいえ」ではありません。

【参加費】 200円

【内容】 椅子に座ってできる「さわやかヨガ」  
講師：長太葉子氏

【問合せ・申込】 地域包括支援センター  
横山・小玉 ☎72-2030

## 社 協 雑 記

季節は巡ってしまいましたが、ふるさと公園で行われた朝ヨガに娘と参加しました。

屋外でのヨガは初めてでしたが、清々しい朝の凜とした空気、小鳥のさえずり、頬を撫でる爽やかな風、大地の温もりを全身で感じながら、自分の呼吸を静かに意識してみると、自分自身が大自然の一部であることに気がつき、心の静けさを感じることができました。

素敵なヨガの先生をはじめ、ご縁があって出逢えた全ての方に感謝し、これからも心と身体をケアし、日常を大切にしていきたいと思えます。(K.Y)

新十津川町社協広報「ふれあい」は赤い羽根共同募金の助成を受け、発行しています。

- ご厚情感謝申し上げます
- 社会福祉協議会へ
  - ◆ 泉水 昇さん(徳富区) 5万円
  - ◆ 故信子様生前のお礼 1万円
  - ◆ 故人生前のお礼 1万円
  - ◆ 匿名 1万円
  - ◆ 匿名 1万円
  - ◆ 匿名 1万円
- 社会福祉資金として