

ボランティアセンターだより

社会福祉法人 宇治田原町社会福祉協議会

〒610-0252 宇治田原町荒木天皇2 老人福祉センターやすらぎ荘内

TEL 0774-88-3294 FAX 0774-88-4094

URL <http://www.kyoshakyo.or.jp/ujitawara/>

E-mail yasuragi@gamma.ocn.ne.jp

令和4年3月号

NO. 346



社協HP Facebook

昨年9月にFacebookを開設しました↑

【お知らせ】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年4月初旬に開催して
います「地域が元気!  福祉まつり」は、内容を変更の上、秋頃の開催を予定しています。

【カフェ情報】 飲み物100円(お菓子付き)

*ころ柿カフェ 妙楽寺(郷之口) 毎月第2金曜 午前10時~正午

平岡公民館(立川) 毎月第2金曜 午後1時~3時

やんたん(宗円交遊庵) 毎月第4金曜 午後1時~3時

*やすらぎカフェ(喫茶ボランティア「ていぽっと」)は休止中 ※再開時にお知らせします

コロナに負けない健康づくり「宇治田原町の歌」で。

フレイル(虚弱) 予防DVD作製、サロンで利用を!

新型コロナの影響で高齢者を対象とした事業が実施しづらい中、町社協と“宇治田原町スポーツ推進委員会”が協働しフレイル予防の一環として「うじたわら体操DVDとカラー図解版」を作製しました。これは数年前にスポーツ推進委員会が「宇治田原町の歌」に合わせて考案された「うじたわら体操」(YouTube公開)を新たに着座での体操も取り入れて撮影し直したものです。

完成したDVDは、町内のわかば会員(一人暮らし高齢者の会)、民生児童委員さん、ふれあいサロン等へ配布しました。要請があればスポーツ推進員さんが出張しDVDを上映しながら一緒に体操の指導をしていただけます。地域のサロンや老人クラブでぜひご活用ください!(上映機材貸出可)



認知症予防ボランティア
NYBネット♪ふれあいの定例会にて実践



フレイル予防の柱

- *運動>毎日、適度な運動を心がける。
- *栄養>しっかり噛んで、しっかり食べる。
- *社会参加>地域の人や仲間とのつながりを保つ。

聞こえのミニサロンについて

*2月3日(木)のサロンは、新型コロナ感染拡大のため相談事業のみ実施しました。

当日は聴力測定3名、補聴器相談2名の利用でした。

*次回は4月28日(木)13:00~15:00(時短開催)、耳に不自由を感じている方気軽にご参加を!