



あおがきほつと通信

2024年

6月発行



丹波市社協スローガン ~ よりそい うけとめ ほつとかへん ~

Check!



コツコツ続けて一年が経ちました(^o^)/

口塩久ではいきいき百歳体操を始めて、一年が経ちました。大きな変化はないもののつまづきに
くなくなった、など感想はそれぞれ。
これからも体操を続けて、元気な体と心を
維持していきましょう。



GG クラブ (口塩久)

体操メンバーで復活させたグランドゴルフ。月曜日と木曜日、楽しく参加されています。
新規メンバー大募集！
「若い世代にもぜひ入ってほしい」とのこと。



百歳体操はフレイル(虚弱)予防だけじゃない！！
人とのコミュニケーションが脳に良い影響を与えてくれます。



体操後、「今日はお茶して帰るか～」から始まり、
残れる人は晩まで居たったらよいで～と気楽にお茶して
楽しく過ごされています。淡嶋ミニサロン(寺内自治会)



桧倉もみじサロン

毎回、体操後にお茶会をして
歓談されています(^~)/

体操後のおしゃべりが本当の楽しみのひとつ！！

何気ないおしゃべりをしたとき、心が晴れて気分がよくなったと感じることはありませんか。このおしゃべりは脳にとってもよい作用があるようなのです。会話をするときには、口や舌を動かすために前頭葉の運動野が働きますし、人の話を聞くためには、側頭葉の聴覚野も働きます。記憶に関わる海馬も働きますし、いろいろ考えたりする過程で前頭前野も働きます。感情や感覚も刺激されます。会話はまさに脳をフル回転する作業と言えるのです。

参考書籍：「認知症 いま本当に知りたいこと 101」

阿部和穂・著/野田節美・イラスト 武蔵野大学出版会



ボランティアグループ

銭太鼓【双葉会】

～30年以上続く活動を途絶えさせないよう
引き継いでいきたい～



遠阪のやまびこセンターにて、毎週火曜と金曜日に7名のメンバーで集まり銭太鼓の練習をされています。コロナ禍で活動する機会は減りましたが、現在は以前のように市内の団体から出演の依頼が来るようになりました。

銭太鼓は、日本各地の芸能に見られる楽器で、銭(硬貨)が触れ合う音を利用したものです。豊作の祈願をする芸能としての意味合いも持っています。

皆さん、イキイキと活動されていました(^^) /
メンバー随時募集中！！



くらし応援隊 大活躍！！

- 丹波市社協では、介護保険要支援認定の高齢者への有償ボランティアの派遣を行っています。(ふだんのくらしサポートセンター)
- 生活に関するちょっとしたお困りごとをお手伝いしています。
- 利用に関する詳しいお問い合わせや有償ボランティアの活動に対するお問い合わせは、社協青垣分室:担当 岡まで！！



青垣町内でお掃除の活動中です

ボランティアカザグルマの会

「草刈りボランティア」

草刈りでお困りの75歳以上のひとり暮らし高齢者または草刈りができない高齢世帯、障害をお持ちの方を対象に、自宅周辺の草刈りボランティアを始めています。

利用料:1,000円(燃料代として)

申し込み受付:87-0084(社協青垣分室)

※事前に草刈り場所を確認させていただく場合もあります。

場所によってはお断りする場合もあります。



イベントボランティア

いらっしゃいませんか？

社協青垣分室では、7月に青垣町在住の外国人移住者の方等を対象にイベントを開催します。イベント当日にお手伝いをしてくださる方や青垣町在住の外国人とのつなぎ役として活躍していただける方を募集しています。



お問い合わせ先:87-0084 まで
(通訳できる方、大歓迎！！)

【ご連絡先】



丹波市社会福祉協議会 西部支所青垣分室

〒669-3811 丹波市青垣町佐治 114(青垣住民センター内)

87-0084

よろずおせっかい相談所

心配なことがあれば、
気軽にご相談くださいね！