

あおがきほつと通信



2025年

2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 ~



2025年

今年もどうぞよろしくお願ひ致します。
毎年恒例で、10年以上続く、ボランティアグループ「カザグルマの会」による門松が住民センター正面玄関に飾られました。

2025年にも皆様に福がありますように。



毎月開催！！第3木曜日
神楽生け花教室（参加費有）開催中
お問い合わせは、（一財）神楽自治振興会まで。
12月は、万年青を皆さんで楽しくワイワイと
楽しみながら活けられていました。



青垣小学校6年生の福祉学習の様子



ろう者(古川さん)の日常生活について耳が聞こえない
ということは、どのような事に困るのか、質問して話を
聞きました。聞こえない人が生活するための工夫や新しい
道具なども教えてもらいました。



古川さんの手話を
通訳する塩見さん。
子どもたちも真剣に話を
聞いてくれていました。

氷上西高校生と手話サークルもみじ交流会

最近ドラマなどで手話をテーマにしたものが
多く、若い世代にも興味を持って手話を学ば
うとする子供たちが増えてます！！
今回は、氷上西高校生より手話サークルの方
と手話がしたいとの要望があり、わいわい楽
しく手話を交えての交流ができました。



指文字が得意な生徒さんたちと一緒に(=^ω^)/



芦田地区 東芦田第3農会サロンに伺いました。
冬場の健康管理としてヒートショックや脱水につ
いての話と脳トレ体操をしました。
午前中はカラオケで大盛り上がりでした♪



神楽地区 文室サロン

昨年10月に新たに立ち上げられました。
やっぱり歩いて行けて、近所の人がたくさんい
て、安心して過ごせることが嬉しいですね。
外は寒いですが、みなさんほっこり笑顔で暖まり
ました。(*^-^*)



デュアルタスク(二重課題)で運動不足解消と脳ピカ(*^-^*)

高齢者が転倒する原因は、筋力の衰えだけではなく脳の中での情報処理の速度や、危険を察知する力が衰えてくることも原因の一つと言えます。

日常生活の中で、2つの事を同時に行うこと(掃除機をかけながら歌をうたうなど)はよくありますが、この能力は加齢に伴い衰えてくるのが知られています。そして、2つの事を同時に行う能力を鍛えることで、高齢者の転倒予防や認知症予防に効果があると言われています。



やってみよう!!デュアルタスク(^o^)/

- ①散歩しながら100から3ずつ引き算していく
- ②椅子に座って足踏みしながらしりとり
- ③コップの水をこぼさないように歩く



日常生活のちょっとしたお困りごと
くらし応援隊がお手伝いします♡



ゴミ捨て、お風呂掃除、買い物など、ふだん
の暮らし中での困りごとを地域のボランティ
アさん(くらし応援隊)が解決してくれます。

お問合せは、

丹波市西部地域包括支援センター

(82-7529)

または社協青垣分室まで。87-0084

を地域に。



あなたのチカラ

☆くらし応援隊養成講座☆

地域で活躍する有償ボランティアの
養成講座です。

令和6年度3回目 開講!!

日時 3月19日(水)、21日(金)
どちらも10時~16時

場所 柏原住民センター
受講料無料

定員 10名まで

【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!