

ふくしのおたより



今年もいきいき百歳体操でいきいきと！！🎵

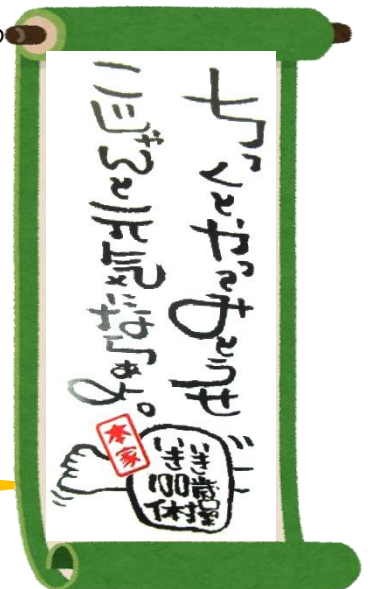
～いつも気になるTシャツの文字～



いきいき百歳体操は、映像に合わせて行う筋力体操です。DVDのモデルの人が着ている黄色いTシャツは、見ているだけで元気な気持ちになります。

実はそのTシャツには何か文字が書かれているらしい画像があります。参加している方からも質問をいただきました。

映像を一時停止しても、読めそうで読めないという経験はありませんか？



文字を拡大すると…

いきいき百歳体操は高知市が発祥で、文字も高知弁で書かれています。

文字は、「ちくと やってみとうせ こじゃんと 元気に ならあよ」

意味は、「ちょっと やってみて すごく 元気に なるよ」

この言葉のように、まずは「ちょっと」から挑戦しましょう。

- 腕に重りをつけているイラスト
- 重りには「いきいき100歳体操」の文字
- 重りのイラストの左上には、「本家」と書かれています

被災地への思い



令和6年能登半島地震において、市島自治会振興会では何かできないかとの思いから「十日えびす」の会場で手作りの募金箱を設置されました。

今、自分達にできる活動をしようと考えられたそうです。寄せられたお気持ちを、社協もしっかりと届けていきます。

★災害義援金…被災者された方へ配分される。

★災害支援金…被災地での救援・復旧・復興に携るボランティア活動を支援するために使われる。

皆様からご協力いただきました赤い羽根共同募金に支えられています



ご協力いただいております赤い羽根共同募金では、各都道府県の共同募金会で、毎年3%を「災害等準備金」として積み立てています。大規模災害発生時には、被災地支援のため、都道府県域を越えて全国の共同募金会が準備金を拠出します。

ご参加お待ちしております。

春日地域
市島地域

見守りって
なにをする？

みんなで考える 地域の見守り ふくし研修会

高齢になっても、住み慣れた地域で暮らしていくためには、近隣の見守りやつながりが大切です。ゆるやかな見守りを通じて、地域の支えあいについて考えてみませんか？

参加
無料

A：令和6年2月20日（火）13：30～ ライフピアいちじま
B：令和6年2月28日（水）13：30～ 春日福祉センター
（A・Bは同じ内容です。どちらかお選びください）

講師

「遊びの工房もくもく屋」



田川 雅規 氏

地域活動や生きがい
やつながり、担い手
問題などをテーマに、
研修会の講師として
活動

対象：春日地域・市島地域
の住民の方（地域福祉活動
に関心のある方、自治会、
民生児童委員、福祉委員、
ふれあいサロンボランティ
ア、福祉活動団体など）

参加申し込み（開催日の前日まで）

社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会

春日支所 74-0477 市島支所 85-0517

市島地域 おひとり暮らし高齢者へ
年賀状発送を行いました。



市島地域内小学校の3～6年生と、中学校1～3年生に
年賀状を作成いただき、年末に181名の方へ発送しました。
受け取られた方から、お礼の言葉が届いています。

