



あおがきほつと通信

2025 年

4 月発行



丹波市社協スローガン ～ よりそい うけとめ ほっとかへん ～

運動は楽しく、続けて行うことが大事！！

西部圏域サロン代表者交流会

社協では毎年、ふれあい・いきいきサロンの代表さんに集まっていただき、交流会とサロンで使えるレクや脳トレなどを一緒に学んでいただく機会を設けています。今回は山南町の健康運動指導士の田中様(たんけん倶楽部)に来ていただき、歩き方を見直し負担のかからない歩き方や運動のコツを教えていただきました。



椅子に座ったままできる筋トレを行いました。いきいき百歳体操と同じようなメニューがあり、「やっぱり百歳体操は良い体操なんやな」と皆さん納得されておりましたよ。

また、交流会では我がサロンの自慢大会になり「90代の参加者が2人もいて毎回元気に来てくれている」など話が盛り上がっていました。

←一番簡単な運動は歩くこと！！

みんなで普段の歩き方を見直してみました。



ほっとニュース



東芦田第一農会サロン

フラワーアレンジメントのワークショップ 🌸

講師の「わたぼうし」出町綾さんからフラワーアレンジメントのコツを教えていただき、皆さん思い思いにお花を活けて楽しめました。色とりどりの花に癒され、思わずにっこり、お花と向き合う時間を楽しめていました。



サロン内容で困っている方、
ぜひ社協へご相談ください。
レク用具(輪投げ・玉入れなど)の貸し出しもあります。また、社協職員が地域に出向いていろんな話をさせていただきます。

数字あてマジックにビックリ(°Д°)！！

～佐治来楽サロン～

3月の来楽サロンは春日マジッククラブより、田村さんに来ていただきました。数字を当てる手品では見事に正解！！不思議体験でした。



ほんとニュース

災害時の備えできていますか？

神楽自治振興会「災害に備える防災研修」



神楽自治振興会では、災害など不測の事態に備えるために自治会役員を対象とした研修会を実施されました。

災害が起きたときはすぐに行政などが対応できない場合もあるため、できるだけ各自治会やご近所同士での助け合いが重要になります。他人事ではなく、自分を含め大事な家族を守るためにも今のうちに話し合っておくことがすぐにできる備えになりますね。



段ボールバットを協力して組み立てる様子。
「こんなので、体支えられるん？」

今後30年のうち80%の
確率で起こるといわれる
南海トラフ巨大地震…
備えはできていますか？



避難所で活用されるパーティションの展示

3月11日は『いのちの日』

忘れないで。東日本大震災

2011年3月11日に発生した東日本大地震では多くの命が失われました。命の尊さ大切さを考え、震災で学んだことを風化させることなく備えることを目的として、「災害時医療を考える会」が3月11日を『いのちの日』に制定しました。



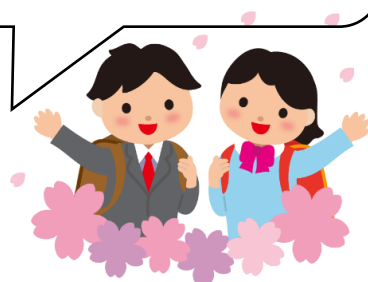
AED 講習会開催しました！！

丹波市社協では、毎年3月にふだんの暮らしサポートセンターとファミリーサポートセンター合同で、AEDの使い方と応急手当について丹波市消防署職員より学ぶ機会があります。



AED は日本語訳で
自動体外式除細動機といい
ます。
プライバシー保護のため布が
バック内に入っているよ！
戸惑うことなく
行動してみよう。

春は出会いと別れの季節です。
令和7年度も社協青垣分室を
よろしくお願いいたします。
気軽に窓口に来てね(*'ω'*)



【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！