



あおがきほつと通信

2026年

3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 ～



毎年恒例の恵方巻(*^-^*) 井ノ口・中井サロン(西芦田)
今年もボランティアさんが前日より集まって恵方巻の準備をされ、
節分当日にサロンの参加者と一緒に恵方巻を食べて、福を呼び
込み楽しく過ごされました。

レク用具で人気の釣りっこをしながら、自分の通っているデイサービス
自慢が始まりました。〇〇の釣りゲ
ームはもっと簡単に釣れるわ…
この前やったゲームが楽しかった！！など。行く場所がたくさんあ
って良いですね!(^^)!



お気軽に呼んでください (^_^♪ 出張ふくし教室

社協職員が健康情報や脳トレなどをお届けします



各自治会の集まりやいきいき百歳体操、団体、サロンなど皆さんがお集まりになられる際に合わせて、
話の内容等をご希望に合わせて調整いたします。介護保険のこと、認知症予防のこと、高齢者詐欺の話、
楽しいことだけしてほしい！！など、なんでもOK(*^-^*)

お問い合わせお待ちしております。

また、社協が貸し出しているレクリエーション用具も人気です！是非ご活用ください。

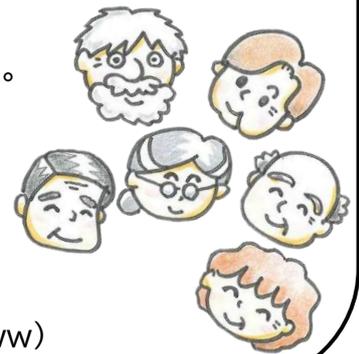
社協 青垣分室 レクリエーション用具人気ランキング

1位…大型バランスゲーム(大きな箱を積み上げるゲーム、子どもに人気)

2位…釣りっこ (魚釣りゲーム:様子右上写真)

3位…クロリティ輪投げ、スカットボール

(デイサービスに人気！王道の輪投げと簡易なゲートボール、スカットとはしませんww)



現在、佐治地区お一人暮らし高齢者 見守り訪問しています



今までは年賀状や暑中見舞いでやり取りだったのですが、どんな生活をされているのか
お会いしたい！！との思いで、昨年から遠阪、神楽、今は佐治在住の方にお会いしに回っていま
す。芦田も夏には行くので待っていてくださいね。

1人1人の顔を見てお話するといろいろなことが見えてきます。本当に人は一人では生きてい
けないと感じることが多く、皆さん周りに頼りながらしっかりと丁寧な暮らしをされています。
まだお会いしていない方～いろいろな話聞かせてください～





買い物の新しい選択肢として……
将来の自分のために今から考えてみよう

芦田地区、田井縄自治会では青垣町で唯一、移動販売車が来ているのですが、もし来なくなってしまったら…自動車に乗れなくなったら…などなど、将来のためにコープこうべが取り組まれている「お試し宅配」で、実際に注文書を書いて商品を受け取ることができる体験イベントを実施されました。

注文書が書きにくい90代の高齢者はコープ職員が記入方法のサポートを行い、サロン代表者らもサポートしながら大好きな唐揚げを注文されていました。調理はできないけど、レンジで温めるだけなら…とチラシを見ながら唐揚げやお肉のお惣菜をじっくり見て注文されていました。

今後は、いきいき百歳体操の後に商品を受け取るグループ宅配を利用されるようです。

自分の自治会にも「お試し宅配」を利用してみたい！！などご希望の方は、まずは社協窓口へお問い合わせください。



特集:季節の変わり目に気をつけたい心と体のケア



毎日頑張ってくれている体に感謝して、ほめてあげましょう！
3月は出会いと別れの季節🌸
寂しいけど新たな出会いも。
ワクワクしますね。

1. 春先の体調変化にご用心！

- ・寒暖差による自律神経の乱れ（服装で体温調節をこまめに）
- ・花粉症やアレルギーの対策（マスクやサングラスが効果的）
- ・体がだるいと感じたら無理せず休むことも大切（バランスの良い食事）

2. 心のゆらぎに気づこう

- ・環境の変化(進学・異動・卒業など)によるストレス（適応するのに時間が必要）
- ・「なんとなく不安」「やる気が出ない」も心のサイン（睡眠はしっかりとれてる?）
- ・気持ちを言葉にしてみる、誰かに話すだけでも軽くなります

3. 今日からできるセルフケアのヒント

- ・朝日を浴びて体内リズムを整える
- ・深呼吸やストレッチでリラックス
- ・あたたかい飲み物でほっと一息☕

★「介護予防の集まりの会」は計画中です！

【ご連絡先】

丹波市社会福祉協議会 西部支所青垣分室

☎87-0084

〒669-3811 丹波市青垣町佐治 114(青垣住民センター内)

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！

