



あ お が き ほ っ と 通 信

2026年

5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 ～

～お世話になります(^^♪ 西部支所青垣分室 新しい職員のご紹介～



稲次 法子です。
4月より移動で青垣分室勤務になりました。
よろしくお願いいたします。

支所長:足立由夏、支えあい推進員:
岡麗子も引き続きよろしくお願いいたします。

お世話になります(^^♪



一人一人の小さな一歩が社会を動かす～青垣中学校文化委員会より～

青垣中学校の文化委員会、
委員長の古川美琴さんより能登
半島地震の被災者の復興に！！
と募金を預かりました。
朝のホームルームの時間を使っ
て全校生徒に呼び掛け募金活動
をされたとのこと。社協を通
して、確実に被災地にお届けしま
す。ありがとうございました！！



能登半島地震の被災地では、
今も募金は必要とされています。
復旧は進んでいる部分もある一方で、
生活再建・インフラ整備・地域コミュニ
ティの再生など、長期的な支援が欠か
せない状況が続いています。誰でもで
きる一番大切な支援のひとつは、「忘
れずに、気にかけて続けること」、復興
を支える大きな力になります。

ボランティアグループ:カザグルマの会『園児と一緒に(^^)/』

認定こども園あおがきの第2園庭「わんパークあおがき」の草引き作業
を青垣福祉会応援隊の皆様とカザグルマの会で実施されました。
遊歩道に芝が生えないようにカマで根を断ち切り園児たちが転ばない
ように一生懸命に作業されました。



作業途中から、こども園のバスで 5 歳児(年長)のそら組の 30 名の園児
が合流し、一緒に草引きを手伝ってくれました。とてもかわいらしい一生
懸命な姿に皆さんも笑顔と一緒に作業されていました。わんパーク青垣は
今後日曜日に一般開放を予定されているようで、たくさんの方に安全に楽
しく過ごしてもらうために皆さん一生懸命作業されていました。



春バテしていませんか??



春バテは「春の気温差・環境変化・花粉」などが重なって、自律神経が疲れてしまうことで起きる不調の総称。一言でまとめると、春バテ＝“なんとなくずっとだるい”を引き起こす季節性の自律神経疲労です。自律神経の負担を減らして、生活リズムを整えることが一番の対策です。朝日を浴びて体内時計をリセットし、深呼吸でリラックスするなど、新生活などで疲れた体を休ませてあげましょう。

もの忘れカフェ よってき亭 再開のお知らせ

昨年度、佐治来楽館で開催されていた「よってき亭」が、今年度は皆さんが来やすいように地区のコミュニティセンターをお借りして開催されます。認知症の方もその家族もそうでない方もみんな一緒にゆるーく集える居場所です。参加費(飲み物・お菓子代)300円が必要です。



開催日程	開催場所
令和8年5月8日(金)10:00~12:00	やまびこセンター(🏠山垣 1590)
7月10日(金)10:00~12:00	神楽の郷交流センター(🏠桧倉 414-5)
9月11日(金)10:00~12:00	芦田ふれあいセンター(🏠田井縄 367-3)
11月13日(金)10:00~12:00	佐治来楽館 (🏠佐治 619-2)
12月11日(金)10:00~12:00	青垣住民センター (🏠佐治 114)
令和9年3月12日(金)10:00~12:00	

普通のカフェともの忘れカフェ(認知症カフェ)の違いってなに???(+o+)

一番の違いは、「コーヒーをに飲みに行く場所」ではなく、「安心して話せる、相談できる、つながれる居場所」であることです。よってき亭にも、認知症の支援スタッフや専門職スタッフが常駐しています。だれでも参加できる「開かれた居場所」です。



お問い合わせ▶

もの忘れカフェ よってき亭 運営事務局:
丹波市西部地域包括支援センター

☎0795-82-7529



社協では...

介護予防・認知症予防のための会を開催します

現在、青垣地域では、いきいき百歳体操、ふれあいいきいきサロンなど、自治会単位でフレイル予防になる活動を活発にしています。

社協では、介護予防・認知症予防に特化した「みんなの元気ラボ」を6月より月1回開催します。詳しい内容と参加募集は次号でお知らせします。お友達を誘って参加しませんか? お楽しみに!



【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!