

# ぬくもり

発行/社会福祉法人廿日市市社会福祉協議会吉和事務所

住所 廿日市市吉和1771番地1 吉和福祉センター(すこやかプラザ)内

電話 77-2883 FAX 77-2514 E-mail yoshiwa@hatsupy.jp



## 新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

旧年中は本会の運営・事業の推進につきまして、深いご理解とご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

また、社協賛助会員、赤い羽根共同募金等につきましても、心温まるご協力を賜りありがとうございました。

さて、ご承知のように近年における福祉を取り巻く環境はめまぐるしく変化し、少子高齢化が進み社会構造や家庭環境が多岐変化しています。

特に、認知症高齢者や一人暮らし高齢者世帯が増加傾向にあり、介護保険では対応できない生活支援ニーズや生活課題が浮き彫りとなっています。

こうしたことへの対応にあたっては、公的な制度に基づくサービスや支援だけでなく、普段から地域の人たちと顔見知りの関係になり互いに支え合う地域づくりが大切であります。

社協としても、地域住民が住み慣れた場所で自分らしく暮し続けることができるよう、皆様とのつながりを大切に、職員一同、力を合わせてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。



## サロンに参加して、寒い冬を元気に過ごしましょう！

◆1~3月に開催予定のサロンをご紹介します

曜日	サロン名	開催時間	内容	参加費
月	カラオケサロン	1時30分~3時30分	歌うことが好きな人が集まって楽しい時間を過ごしています。	100円/月
火	いきいきサロン	10時~11時	百歳体操をしています。(椅子に座ったままできる簡単な体操です。)	無料
	すこやかサロン	1日コース：10時~午後3時 半日コース：昼食を済ませて、1時頃で終わりです。	百歳体操や談話、レクリエーションをして過ごしています。昼食があります。	400円/1日(昼食・おやつ) 300円/半日(昼食)
水 木	カローリング(ふれあい如)	1時30分~3時30分	カローリングをしています。最終水曜日には大会があります。	無料
金	健康体操	1時30分~3時	専門のトレーナーによるストレッチ体操やウォーキングをします。	無料
	囲碁のつどい	1時~5時	囲碁を楽しみたい人が参加しています。	無料

### いきいきサロン

いきいき百歳体操はイスに腰をかけ、準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を行います。また、自分のペースに合わせて重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくり手足を動かしていきます。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体づくりにも効果的です。



### すこやかサロン

吉和地域の高齢者・障がい者・子育て中の親子など、誰でも参加できるサロンです。お茶を飲みながら気軽に話しをしたり、一緒に食事やレクリエーションを楽しんだりしています。送迎もありますので、一度遊びに来てください。

