

プラザだより 2022年6月号



こちらから
プラザのホ
ムページを
ご覧になれ
ます

回覧

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026 - 246 - 3783

第7ブロック人口(5月現在) 男 1,652人 女 1,935人 世帯数 1,477世帯

「旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会」が設立

高齢者の外出困難者の通院や買い物などの外出支援については、地域の長年の懸案で、地域づくり推進プロジェクトを中心に市高齢者福祉課、社会福祉協議会、民生児童委員のさまなどと研究を重ねてきました。

このほど、市の「介護予防・生活支援サービス事業支援補助金」を活用させていただく「たすけ合い事業」として「旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会」が5月24日設立されました。今後事業の利用方法などについて準備を整え、9月から試行で活動を開始します。

詳細については、プラザへお問い合わせください。



長野県地域発元気づくり支援金事業に 地域づくり推進プロジェクトの事業が2年連続内定

「松川河川敷 東日本台風災害からの復興の推進」

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に地域の元気を生み出す事業を支援する県の「地域発元気づくり支援金」にこのほど地域づくり推進プロジェクトが2年連続で内定をいただきました。

今後進めていく事業に地域の方々のご参加とご協力をお願いいたします。

【事業名】 松川河川敷 東日本台風災害からの復興の推進

【事業内容】 ・「松川四季の道」高水敷の維持管理と環境整備
(清掃・草刈り作業、芝の張付け、休憩用ベンチの設置)
・「松川ウォーキングフェスタ」の開催など

【総事業費】 180万1千円 (うち、支援金142万6千円)

コロナ禍の今！でしょ

元気な心と体づくり 健康体操教室 全3回



『最強の自己免疫力を上げるための5つの事柄とは??』
ぜひ一緒に考え、実践してみましょう!!

日時： 第1回 6月21日(火) 免疫力のお話&ストレッチ等
第2回 6月28日(火) 睡眠の重要性&ストレッチ等
第3回 7月5日(火) 栄養について&ストレッチ等
いずれも 午後1時30分~3時

免疫力UPさせる食事は?

場所： 旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール
講師： フィットネスインストラクター・心理カウンセラー
藤澤 佳子氏

なぜ睡眠が良いの?

定員： 先着10名(マスク着用・運動のできる服装でご参加ください)

持ち物： 筆記用具・室内履き・お茶等飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)

申込み・問い合わせ 246-3783

5月のすこやかふれあい広場(一般介護予防事業)の一コマ

今月は新しいお仲間が加わり、保健師によるコミュニケーション講話・作業療法士の介護予防教室・野外活動(日本土人形資料館にて絵付け体験)などを楽しみました~



保健講話



OT 介護予防教室



野外活動で中野の土人形絵付け体験



其 其 其 5月の活動から 其 其 其

【5月12日(木) 高齢者学級 紙芝居】
「信州須坂紙芝居のさとプロジェクト」の皆さんにお越しいただき、懐かしくて新しい紙芝居を披露していただきました。
須坂市の名所、銘酒などを取り入れた紙芝居や内藤会長さんによるハーモニカに合わせて歌も一緒に歌い、楽しい時間を過ごすことができました。



その他...5月6日(金)【笑い文字で「ありがとう」を書く講座(母の日企画)】を開催しました