

ひだまり



みんなが笑顔になれる場所



特集 (2~5)

心も体も元気に

笑顔で会える場所

表紙：新町いきいきサロンの皆さん

第19回あわら市社会福祉大会のご案内 (P.6)

ちいき・いきいき通信 (P.7)

お知らせ、寄付のお礼 (P.8)



この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。



心も身体も元気に

笑顔で会える場所

元気で過ごすために

みなさんは今日、何回笑顔になりましたか？ 笑うことは心と身体の健康に良い影響を与えると言われていきます。健康でいきいきと自分らしく暮らすことは、誰もが願っていることではないでしょうか。

健康に暮らすためには、適度な運動や栄養バランスのいい食事などとあわせて、日常で生まれる笑いが大切なことだとわかっていきます。

健康にプラスの影響を与える笑いは、誰かと出会い、交流する中でたくさん生まれます。身近な地域で人が集まる場所があるということは、毎日を健康に過ごすために意味があることなのです。

近年では新型コロナウイルス感染症の拡大により、人と会うことや外出をする機会が減り、不安の中過ごすことが多くなっています。今一度、人が集まり、笑い合うことの大切さを考えるために、「笑顔で会える場所」を特集しました。

いきいきテラスで会いましょう

人との交流を大切に

あわら市協は65歳以上の方を対象とした通所事業を、いきいきテラスいちひめにて開催しています。毎回、体操やレクリエーションの時間があり、みなさんの笑顔が絶えません。また、その他の時間には同じ地区の方のおしゃべりを楽しんだり、施設内の大浴場で入浴ができます。ご近所の方と一緒に過ごかけた気分、自宅にいる時はまた違った一日を過ごすことができます。利用している皆さんが笑顔になれる場所です。



ぽかぽか笑顔に

いちひめの大浴場

お風呂の利用時間
13:00~15:00
毎週 火・水・木・金

詳しい日程は「広報あわら」でご確認ください。
旧芦原地区送迎は、あわら湯のまち駅を13:30に出発します。
石鹸はありますが、タオルやシャンプーは各自ご持参ください。

いきいきテラスいちひめには60歳以上の方が無料で利用できるお風呂があります。旧芦原地区にお住いの方は、あわら湯のまち駅発着の無料送迎車もあります。見学もできますので、ぜひ一度お越しください。





ここが居場所のひとつ

笑顔が集まるサロン

「そこにいけば誰かに会える」という場所があることは、心の支えになります。一緒に軽い運動をしたり、お茶を飲みながら話をしたりすることは、楽しさを増やし、不安を軽くすることができます。

あわら市協はサロンという、みなさんが集まる居場所をつくるお手伝いをしています。参加した方が盛り上がるようなレクリエーションや体操の提案、チラシの配付など、サロンをやってみたいけど何をすればいいかわからないという方の支援を行います。

地域の人と一緒に笑顔になれる居場所を、みなさんの身近なところでつくってみませんか。



インタビュー

仏徳寺区

仏徳寺いきいきサロン

伊藤 清明 様

仏徳寺では、月に1回いきいきサロンを開催しています。自分たちでアイデアを出し合って実施する回もありますが、あわら市社協に来てもらう回もあります。サロンを長く続けていくために、アドバイスをもらっています。毎月、この場所に来て、みなさんと笑顔で会うことが生きがいとなっています。

いきいきテラスや居場所づくりについてお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

あわら市社会福祉協議会

0776-73-2253



自宅でも運動しよっさ！

気軽に座ったままでできる体操です。健康のために、外出の予定がない日にも自宅でちょっと運動してみましょう！お仕事の息抜きの際にも取り入れると、リフレッシュできますよ。痛みがある方は無理せずにゆっくり行いましょう。



地域介護予防活動
指導員 鈴木 裕子

運動不足を感じている方はぜひ！

01 腕と肩を前後に大きく回しましょう。
肩甲骨をしっかり動かすことで、肩まわりの柔軟性が保てます。



02 腕をあげて左右に体を倒しましょう。
手の平を上にしてひじもしっかりのばすことがポイント！
指先の刺激が脳を活性化させます。



03 片足ずつ、ひざをあげて拍手します。
下肢の筋力とバランス力がアップします。



04 片足ずつ、ひざの裏を5秒のばします。
姿勢が良くなり、転倒予防に加えて、腰やひざの痛みの改善に効果があります。



楽しいレクリエーション
用具をお貸しします！

地域のサロンで盛り上がるレクリエーション用具を貸し出しています。スカットボールや公式ワナゲ、体操のDVDなどあります。

参加された皆さんが笑顔になること間違いなしです。貸出の状況や使い方など、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

あわら市社会福祉協議会

0776-73-2253

第19回

あわら市

社会福祉大会

9月10日(土)

9時30分～12時

あわら市文化会館

あわら市舟津7-65

入場無料

プログラム

9時30分から 式典

10時から

映画上映
「梅切らぬバカ」

その他

フードドライブを実施します

カップ麺・レトルト食品・缶詰など、賞味期限が1か月程度残っている食品を、大会受付時にご提供ください。

申込先

社会福祉法人あわら市社会福祉協議会
下記いずれかの方法でお申込みください
(お名前・ご住所・電話番号をお知らせください)

電話 0776-73-2253

FAX 0776-73-4542

メール sohmu@awara-shakyo.or.jp

申込フォーム ▶ 

定員

120名 (事前申込制)

申込締切

9月2日(金)

(定員になり次第締切り)

※観覧券をお送りします。当日ご提示のない方はご入場いただけません。



梅切らぬバカ (上映時間77分) あらすじ

山田珠子(加賀まりこ)は、息子・忠男(塚地武雄)と二人暮らし。毎朝決まった時間に起床して、朝食をとり、決まった時間に家を出る。庭にある梅の木の枝は伸び放題で、隣の家からは苦情が届いていた。ある日、グループホームの案内を受けた珠子は、悩んだ末に忠男の入居を決める。しかし、初めて離れて暮らすことになった忠男は環境の変化に戸惑い、ホームを抜け出してしまう。そんな中、珠子は邪魔になる梅の木を切ることを決意するが・・・。

シネスイッチ銀座ほか全国公開中

配給：ハピネットファントム・スタジオ ©2021「梅切らぬバカ」フィルムプロジェクト

本大会は、新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

【主催】(福)あわら市社会福祉協議会

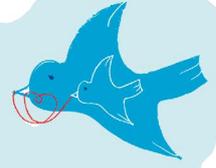
【後援】あわら市、あわら市教育委員会、(福)福井県社会福祉協議会、(株)福井新聞社

地域で見つけた元気な話題をお届けします

ちいき・いきいき 通信

vol.4

北潟東区花の会
×
北潟小学校4年生
「花壇づくり」



北潟東区の花壇ボランティア「花の会」と北潟小学校の4年生で、区の花壇づくりを行いました。この活動のきっかけは、児童たちが福祉教育でボランティアについて学んだことでした。「地域のために景観をよくしたい」との思いで始まった「花の会」の話聞き、児童たちも一緒に花を育てたいということになりました。

取材した日は、会のメンバーに教わりながら、花壇のレイアウトや土づくり、植え付けをしていました。次回は、夏休み明けに花がら摘みを行う予定です。綺麗に咲くといいですね。



福井県知事表彰 調理ボランティア 堀江 美千代 様

あわら市社協が行っている給食サービス事業にて、お弁当を調理するボランティアとして長年活動された功績を讃え、中番区の堀江美千代様（写真向かって左側）に知事表彰が贈られることになりました。このほどいきいきテラスいちひめで伝達式を行いました。
堀江様おめでとうございます。



金津高校JRC部から 涼しいプレゼント

金津高校JRC部の皆様より、夏にぴったりの手作りクールタオルをいただきました。丁寧にひとつひとつ包装され、手書きのメッセージがついています。
いきいきテラスいちひめに来られたお年寄りへお渡しします。
ありがとうございます。
ございます。



寄付・寄贈ありがとうございました

令和4年6月1日～令和4年7月31日受付分



他にも多くの皆様から食品などのご寄付をいただいております。心よりお礼申し上げます。

社協からのお知らせ

理事が交代となりました

6月20日に評議員会が開催され、新しい理事が選任されました。新任の理事は以下のとおりです。

- 武田 正彦 (福祉行政)
- 土田 ゆり子 (日本赤十字奉仕団)
- 中森 隆弘 (市区長会連合会)
- 林 清一郎 (保護司会)

任期6月20日から令和5年定期評議員会終結まで



あわら市社会福祉協議会
マスコットキャラクター

はるちゃん



ひとりで悩まないで、まずは相談してみよう。

各種無料相談のご案内

各種相談 13:00～16:00

9月

10月

誰かに悩みを聞いてほしい
心配ごと相談

7日(水) 湯のまち公民館
21日(水) 市姫荘

3日(月) 市姫荘
17日(月) 湯のまち公民館

気軽に弁護士に相談できます
無料法律相談※

21日(水) 市姫荘

17日(月) 湯のまち公民館

素敵なお相手探しに
結婚相談

12日(月) 市姫荘
26日(月) 市姫荘

24日(月) 市姫荘

※無料法律相談は1人20分間となります。予約制ですので、下記までお電話ください。

申込先 社会福祉法人あわら市社会福祉協議会 ☎ 0776-73-2253

発行 社会福祉法人あわら市社会福祉協議会
〒919-0621 福井県あわら市市姫二丁目31番6号
TEL 0776-73-2253 FAX 0776-73-4542

ホームページ
社協の事業
はこちらで
チェック!

フェイスブック
いいね!
お待ちしております。

ツイッター
はるちゃん
がつぶやい
てます!

インスタグラム
#あわらの
ふくしを
チェック!

編集後記



暑い夏がやってきました。滝のように汗をかくので夏がやや苦手ですが、夏は日も長く、晴れの日が多いのでなにかをはじめるには良い時期だと感じます。熱中症に気をつけてふくしのまちづくりに力を入れていきたいと思っています。皆様も体調管理に気をつけてくださいね。