

社協ふれあい情報 8月号

王滝村社会福祉協議会 <http://o-shakyo.sunnyday.jp>



令和7年8月1日発行
TEL 48-2008
FAX 48-3033
E-mail ot.shakyo@po.kiso.ne.jp

梅雨が明けたとたん、猛暑が続き、体がえらいですよ。みなさん、水分しっかり摂れていますか？ 血圧が高めの方でも、この季節は塩分をしっかりと補給しないと、体内のミネラルのバランスが崩れることで、不調をきたします。気を付けてください。水分多めの野菜を食べたり、お風呂上りにスポーツドリンクをコップ一杯程度飲むだけでずいぶん違います。最近、塩飴なども店頭の種類がたくさん並んでいます。上手く活用し、この暑い夏を乗り切りましょう！



ごたくらぶ&男性料理教室 ~うま〜できるかいな?~

7月11日(金)

夏の介護教室は、男性料理教室です。村民男性なら誰でも参加が可能で、ごたくらぶのじいちゃんたちと合同で調理実習をします。この日のメニューは、炊き込みご飯。同じ材料だけど、味付けを洋風と和風に別けて炊きました。採れたてのトマトとキュウリのサラダ、豚の生姜焼き、わかめのお吸い物と一緒にさっぱりいただきました。夏は暑いので、どうしても調理がおっくうになりがち。そんな時でも、材料を切って炊飯器に入れてしまえば、味付けをして、あとはスイッチをいれるだけです。豚の生姜焼きも、短時間で作れるので、そんなに暑い思いをせずに調理できます。ビタミンもしっかりとれるので、夏バテ防止にはもってこいのメニューです。みんなで美味しくいただき、腹ごなしの体操で体を動かし、満足した参加者のみなさんです。まだまだ暑いので、お元気で過ごして下さいね。



いきいきサロン ~おどかしいけど、楽しいな!~

7月17日(木)



今回のいきいきサロンの、牛乳パックを再利用して、紙すきのはがき作りに挑戦しました。ガーゼを敷いた型枠をしっかりと押さえ、ボールに張った水に、タネをほぐし混ぜ、その中にくぐらせます。2・3回繰り返すと、紙の層が出来てきます。上に押し花や葉を乾燥させたものを飾りに置き、その上にさらに紙を漉いていきます。この工程がいちばん難しい！素早くすくい上げないと、飾りの花や葉が浮き上がってしまいます。何度か練習し、コツがつかめると、うまく出来ました。仕上がったものを、そっと取り出し、アイロンで乾かしていきます。色紙も使って、可愛い色も出せました。みんな思い思いのはがきが出来上がり、満足気です。



デイサービス

~お祭り気分を楽しんで!~ 7月24日(木)・25日(金)



7月27、28日の御嶽神社例大祭を前に、デイサービスの利用者の皆さんにも、涼しいお部屋でお祭り気分を味わっていただこうと、お祭りイベントが行われました。射的で景品を落としたり、紐の先に景品が付いていて、どの景品が当たるかを引いて楽しんだり、冷たいかき氷を食べていただいたり…季節の行事は、懐かしい出来ごとを思い出したり、年齢に関係なく楽しめるので、皆さんの笑顔にスタッフも満足なようでした。



8月~9月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
○夏休みボランティア体験 7/25(金)~8/6(水) お弁当配り&公共施設水やり 各6回(月・水・金)					1	2
				納涼会を行います。		
3	4	5	6	7	8	9
			プール遊びをします。	どんぐり広場 10:00~11:30	立秋 ごたくらぶ 1:30~3:30	
10	11	12	13	14	15	16
		山の日		無料法律相談 10:00~3:00	相談員は司法書士 小坂智文先生です。	
17	18	19	20	21	22	23
		講師は勝野先生です。	ふれあい元気教室 10:00~11:30		お楽しみ弁当 ひのきグループ	処暑
24	25	26	27	28	29	30
		いきいきサロン 10:00~3:30	牛乳パックを使って踏み台を作ります。	※裏面にご案内対象者には別途通知します。	つくり隊勉強会 10:00~1:00	
31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
				地区サロン&出張介護教室(東地区)		

11日(月)は、デイサービスと訪問、毎週土曜日は訪問サービスのみ営業。配食、移送サービス等は平日のみ営業。