

社協ふれあい情報 2月号

令和8年2月1日発行
 Tel: 48-2008
 Fax: 48-3033
 Mail: ot.shakyo@po.kiso.ne.jp

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



今年は、いつもより寒さが身にしみます。こんな季節は、おこたでミカンを食べ、のんびりが一番!ですが、暖房器具を使う冬は、汗をかいていないと感じていても水分不足になりがちです。のどが渇かなくても、意識をして定期的な水分補給を心掛けましょう。冬は外出も減り、どうしても運動不足になりがちです。血流も悪くなるので、生姜などで中から体を温めたり、湯舟にじっくり浸かりしっかり温まる、みかんなどのビタミンCを摂ることで免疫力をあげるなどの工夫をして過ごしたいものです。

空気がとても乾燥しております。薪ストーブや灯油のストーブなどを使われるお宅では、火の元に十分ご注意ください。

ひとり暮らしよらまい会 ~思い出話に花が咲きました~

今回は新年会で、かるた取りを楽しみました。取り上げたカードについて、みなさんの思い出をお伺いしながら進みます。子どもの頃は、「こうだった、あーだった。懐かしいなあ…」と、しみじみ感じられたご様子。久しぶりに顔を合わせる人もいれば、「昨日は…」と会話する皆さんも。年明けも、みなさんお元気です。お正月は、それぞれご家族が来られたようで、そんな話をしながら盛り上がります。昼食交流では、「ひとりじゃつまらんけど、みんなで食べると旨いな!」「ほんとだよ。」という、声が聞こえてきました。冬はどうしても外出の機会も減るので、また、皆で集まれる集まれる場が必要ですね。

1月26日(月)



いきいきサロン ~午飾り作り~ 1月29日(木)

今回は、南木曾町の花馬飾りをイメージして午の干支をモチーフにした壁飾り作りをしました。カラフルな色使いで、新春らしい飾りができました。1人1人違って、どの飾りも素敵です。お家のどこに飾るか、考える楽しみもありますね。午後は、以前から作っていた踏み台がようやく完成しました。自分の足元で使えるようにと、好みの柄で作ったので、使うのもまた楽しみです。



令和7年度赤い羽根共同募金報告

募金総額 424,196円
 ○戸別募金 204世帯 346,908円
 ○法人募金 14団体 67,000円
 ○街頭募金 6,488円
 ○職域募金 3,800円

今回も、多くの皆さまのご協力をいただき、ありがとうございます。お預かりした募金は、福祉活動に有効に活用させていただきます。

王滝村共同募金委員会



75歳以上の皆さまへ

会食会のご案内

75歳以上の皆さまを対象に、日頃の感謝の気持ちを込めて、会食会にご招待させていただきます。みなさん、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

- 日時 2月21日(土) 午前11:00~12:45
- 会場 保健福祉センター
- 内容 レク、演芸、お食事
- 参加費 300円

※対象の方には、別途ご案内いたします。



< 過去の会食会のようす >

2月~3月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 節分	4 立春	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	12日(木) ごたくらぶ 1:30~3:30 なつかしい写真で昔を思い出そう! 暮らし何でも相談 1:00~4:00 相談員 民生委員さん	
15	16	17 講師は梅戸先生です	18 元気づくり教室 10:00~11:30	19 雨水 どんぐり広場 10:00~11:30	20 自由遊びをします。	21 会食会 11:00~12:45
22	23 天皇誕生日	24	25 踏み台作りの続きをします	26 いきいきサロン 10:00~3:30	27 お楽しみ弁当 ひのきグループ	28
3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7

11(水)・23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しています。