

社協ふれあい情報 3月号

令和8年3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>



雪解けの庭に、福寿草が顔をのぞかせていました。まだまだ、肌寒い日が続いていますが、暦の上では立春を過ぎました。もうすぐ春ですね。畑などを始めるには、運動不足の体を少しずつ目覚めさせないといけません。日中の日差しをあびることは、セロトニン（幸せホルモン）を増やす効果があり、心身の健康を保つために重要な役割をもっています。お散歩は、セロトニンを増やすために、まさにもってこいです。ふきのとうなどそろそろ芽をのぞかせているかもしれません。外に出て、小さな春探してみませんか。



会食会 ～ようこそ！王滝万博へ～

2月21日(土)

今年の会食会のテーマは「世界の国からこんにちは～ようこそ！王滝万博へ」。昨年行われた万博の公式マスコットのミャクミャクの踊りや、1970年の大阪万博開催時に流行した歌や踊りなどが披露され、全員参加の体操や、昭和40年代〇×クイズ、ゲームで楽しんでいただきました。食事は、世界の国々のメニューから、食べやすいメニューを選択。少し和テイストにして、提供させていただきました。こうして大勢で集まる事は年に数回ですが、みなさんのお元気な様子を見られる機会であり、そんな時間を持つことが、私たちがほっとできるひと時となっています。毎回、「どうしたら喜んでいただけるかな？」「笑っていただけるかな？」「楽しんでいただけるかな？」そんなことを考えながら、いろいろなネタ探しをしています。次回はどんなテーマになるかな…



介護教室のご案内

今年度最後の介護教室を、下記の通り開催します。皆さまのご参加、お待ちしております。

- 日時 3月19日（木）午後1時30分～3時頃
- 場所 保健センター
- 内容 「食事の形態（食べやすさ）について」
 役場管理栄養士 北原洋子さん

※どなたでも参加できます。送迎が必要な方は、社協までご連絡ください。
 ※詳しくは、社協48-2008（田近・北村）まで。



3月～4月初旬の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 お別れ会です。	3 ひな祭り	12日 無料法律相談 10:00～3:00 司法書士 山田健治先生 いきいきサロン 10:00～3:30 手芸をします。			7
8	9 どんぐり広場 10:00～11:30	10	11	12 健康体操と茶話会をします。	13 なたくらぶ 1:30～3:30	14
15	16 健康体操教室 勝野先生	17	18 ふれあい元気教室 1:30～3:00	19 介護教室 1:30～3:00	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27 お楽しみ弁当 もえぎグループ	28
29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4
4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11

◎20日(金)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。