

EVENT ご参加

銀河サロン
初めての人もできる運動で交流
【日時】毎月第2木曜日 9:00~11:30
【場所】商工活性化センター「アースホール」(北4)
【参加方法】申込不要
【参加費】無料
【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局 TEL.0156-22-8320

EVENT ご参加

くろ豆の会
①「ふまねっと」で楽しく運動
【日時】10/2(月)・11/6(月)・12/4(月) いずれの日程も10:30~12:00
②「脳トレ」で頭の体操
【日時】10/16(月)・11/20(月)・12/18(月) いずれの日程も10:30~12:00
【場所】あいの里交流センター(北6:清流の里併設)
【参加方法】申込不要
【参加費】無料
【問合せ】あいの里交流センター TEL.0156-22-1002

EVENT ご参加

陽だまり喫茶とオレンジカフェ(陽だまりの里)
介護の心配ごとをご相談ください
介護のプロに話してみませんか?
【日時】陽だまり喫茶...10/20(金) オレンジカフェ...11/20(月) いずれも14:30~15:30
【場所】陽だまりの家(仙美里元町:陽だまりの里となり)
【参加方法】申込不要
【参加費】10/20(金)は100円・11/20(月)は無料
【問合せ】陽だまりの里 TEL.0156-24-9000

EVENT ご参加

ゆうゆうサークル
地域でいっしょに子育て交流
【日時】10/24(火)・11/27(月)・12/11(月) 9:00~11:30
【場所】勇足いきが館(勇足元町)
【参加方法】お問合せください
【参加費】無料
【問合せ】本別町社会福祉協議会事務局 TEL.0156-22-8320

EVENT ご参加

オレンジカフェ(清流の里)
介護のお悩み、私たち専門職と一緒に話してみませんか?
【日時】10/20(金)・12/15(金) 10:00~11:30
【場所】あいの里交流センター(北6:清流の里併設)
【参加方法】申込不要・参加費100円
【参加費】10/20(金)は100円・12/15(金)は300円
【問合せ】清流の里 TEL.0156-22-1001

EVENT ご参加

【日時】10/20(金)・12/15(金) 10:00~11:30
【場所】あいの里交流センター(北6:清流の里併設)
【参加方法】申込不要・参加費100円
【参加費】10/20(金)は100円・12/15(金)は300円
【問合せ】清流の里 TEL.0156-22-1001

NEWS ご報告

デイサービスセンターほんべつより土曜日も営業しています!
デイサービスセンターほんべつ(北1)は月曜日~土曜日まで営業しています。見学等ご希望の方は、ぜひお問合せください。TEL 0156-22-4185



NEWS ご報告

●6/11~9/10受付分 敬称略
ご寄付ありがとうございました
ご厚意に感謝いたします

【寄付金】 本別民謡友の会 代表 丑若理恵(勇足): 10,000円(社協へ)
吉井誠(弥生町): 300,000円(社協へ)
【寄付物品】 小林和幸(新町): リングブル(つつじの園へ)
佐々木貢(札幌市): タオル・肌着他(陽だまりの里へ)
他に匿名の方1名より陽だまりの里へ1件(紙おむつ他)のご寄付がありました。



本別町遺族親睦会では、忠魂碑の清掃や戦没・戦災死没者追悼式への参加、会員の親睦交流を行っています。会員数が減少しており、高齢化も進んでいます。平和を願い、活動を継続していきたいと思っておりますので、活動に興味のある方は、あいの里交流センター(北6:TEL 0156-22-1002)までお問合せください。

【本別町内の民間企業・団体等の方々へ】
「自分たちの活動を『あしたの福祉』でPRしたい!」という場合は、社協事務局 (TEL 0156-22-8320) までご相談ください。

本別町社協 だより WE ARE
社会福祉法人本別町社会福祉協議会
この社協だよりの発行には共同募金助成金が活用されています

発行元 社会福祉法人本別町社会福祉協議会
〒089-3325
北海道中川郡本別町西美里別6番地15
(本別町総合ケアセンター内)
TEL 0156-22-8320
FAX 0156-22-5565
公式HP <https://www.shakyo.or.jp/hp/166/>
e-mail hon-sya@bz01.plala.or.jp

平日のみ 社会福祉法人本別町社会福祉協議会では困りごと全般についての相談に応じておりますのでご利用ください。

本別町社協 だより あしたの福祉

vol.194
発行日:2023年10月1日(日)
社会福祉法人
本別町社会福祉協議会

私もあした、福祉の助けが必要になるかもしれないから



表紙
本別町
地域子ども会育成連絡協議会
会長 久能利幸さん

赤い羽根共同募金からの助成金を財源にして、「子ども七夕まつり」を開催しています。今年も、たくさんの子どもの笑顔を見ることができました。

赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金からのお知らせです
今年度の赤い羽根募金の総額目標は170万円です。
ぜひ、ご協力をお願いします!



共同募金運動が始まります!
今年も、10/1(日)より赤い羽根共同募金、12/1(金)からは歳末たすけあい募金が始まります。
赤い羽根募金の寄付金は、豊かな住みよい福祉のまちづくりのため、社会福祉協議会や民間の地域福祉活動に活用されます。

今年度は赤い羽根共同募金から1,023,000円が助成金として地域の事業に活用されています。

歳末たすけあい募金の寄付金は、地域で安心して暮らすことができるよう、生活に困っている世帯、障がいのある方や介護の必要な高齢者のいる世帯の義援金などに活用されています。
いずれの募金活動も、「じぶんの町を良くするしくみ」として、実施しております。
今年も皆様のご協力をお願い致します。

共同募金のしくみ
「赤い羽根共同募金」は、ご協力いただいた寄付金の80%が本別町共同募金委員会で決められた本別町内の団体等が取り組む福祉事業に活用されます。20%は北海道共同募金委員会に送られ、北海道内の広域な事業や災害発生時の事業に活用されます。
「歳末たすけあい募金」は、すべての寄付金が本別町内の歳末義援金や福祉事業等に活用されています。

募金箱は、①社協事務局(総合ケアセンター内)、②あいの里交流センター(北6:清流の里併設)、③義経の館(本別公園内)の3カ所に設置しています。
【問合せ】あいの里交流センター TEL.0156-22-1002

「健康寿命」ってどんな意味?

「健康寿命」ってどんな意味?

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

骨折や脳梗塞、認知症などが原因となって健康寿命が短くなる場合があります。これらを予防して、健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で過ごすために大切なことが、①運動習慣、②社会や人との関わりです。

今回はその中でも**運動習慣と社会や人との関わり**の場として、本別町で実施している「まる元」の取り組みをご紹介します。

「まる元」とは…

「まる元」とは、「地域まるごと元気アッププログラム」の略です。楽しく、安全で効果的な運動を指導する専門家の健康運動指導士が、「安心」「安全」「科学的」に皆さんの健康をサポートする取り組みが「まる元運動教室」です。毎週木曜の午前・午後のクラスに分けて、本別町体育館で開催しています。

「健康寿命」ってどんな意味?

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

骨折や脳梗塞、認知症などが原因となって健康寿命が短くなる場合があります。これらを予防して、健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で過ごすために大切なことが、①運動習慣、②社会や人との関わりです。

今回はその中でも**運動習慣と社会や人との関わり**の場として、本別町で実施している「まる元」の取り組みをご紹介します。

今回はその中でも**運動習慣と社会や人との関わり**の場として、本別町で実施している「まる元」の取り組みをご紹介します。

「まる元」とは、「地域まるごと元気アッププログラム」の略です。楽しく、安全で効果的な運動を指導する専門家の健康運動指導士が、「安心」「安全」「科学的」に皆さんの健康をサポートする取り組みが「まる元運動教室」です。毎週木曜の午前・午後のクラスに分けて、本別町体育館で開催しています。

「まる元」とは、「地域まるごと元気アッププログラム」の略です。楽しく、安全で効果的な運動を指導する専門家の健康運動指導士が、「安心」「安全」「科学的」に皆さんの健康をサポートする取り組みが「まる元運動教室」です。毎週木曜の午前・午後のクラスに分けて、本別町体育館で開催しています。

「健康寿命」ってどんな意味?

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

骨折や脳梗塞、認知症などが原因となって健康寿命が短くなる場合があります。これらを予防して、健康寿命を伸ばし、いつまでも元気で過ごすために大切なことが、①運動習慣、②社会や人との関わりです。

今回はその中でも**運動習慣と社会や人との関わり**の場として、本別町で実施している「まる元」の取り組みをご紹介します。

今回はその中でも**運動習慣と社会や人との関わり**の場として、本別町で実施している「まる元」の取り組みをご紹介します。

「まる元」とは、「地域まるごと元気アッププログラム」の略です。楽しく、安全で効果的な運動を指導する専門家の健康運動指導士が、「安心」「安全」「科学的」に皆さんの健康をサポートする取り組みが「まる元運動教室」です。毎週木曜の午前・午後のクラスに分けて、本別町体育館で開催しています。

「まる元」とは、「地域まるごと元気アッププログラム」の略です。楽しく、安全で効果的な運動を指導する専門家の健康運動指導士が、「安心」「安全」「科学的」に皆さんの健康をサポートする取り組みが「まる元運動教室」です。毎週木曜の午前・午後のクラスに分けて、本別町体育館で開催しています。

「まる元」に通って延ばそう 健康寿命



話してくれたひと
今野保雄さん(朝日町)

自分で申込をして、参加しています。シニアカーに乗って通っています。雨の日は家族が送迎してくれています。頭を使いながらの全身運動なので、たまに間違えることもあります。とても楽しく運動ができています。参加する前に比べて運動の量が大きく増えました。脚の力が強くなってきたように感じています。いろんな参加者の方々と交流がとても楽しいですね。

近所の方に誘われて、「まる元運動教室」に通うようになりました。

自宅では運動をしないので、教室で運動する機会ができました。まる元に通い始めてから、身体の調子も良くなり、とても楽しく参加しています。自宅まで片道10分～15分ほどかけて歩いて会場に行きますが、それも良い運動になっています。



話してくれたひと
阿部淑恵さん(東町)

自分で申込をして、参加しています。シニアカーに乗って通っています。雨の日は家族が送迎してくれています。頭を使いながらの全身運動なので、たまに間違えることもあります。とても楽しく運動ができています。参加する前に比べて運動の量が大きく増えました。脚の力が強くなってきたように感じています。いろんな参加者の方々と交流がとても楽しいですね。

本別町社協 だより 編集部より

その1
レクリエーションで
楽しく健康づくり
子どもから高齢者まで

真夏の猛暑はどこへやら。季節はすっかり秋になりました。秋といえばスポーツの秋。レクリエーションをして、楽しく身体を動かしてみませんか?
あいの里交流センターでは、皆さんに貸し出しするために、いろいろなレクリエーション用具をご用意しています。今回はその一部をご紹介します。

ココロダーツ

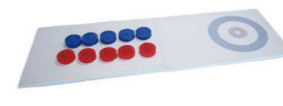


まず1つめは、ココロダーツのご紹介です。
床にダーツの的シートを広げ、お手玉ボールを転がしたり投げたりして得点を競い合っ楽しめるゲームです。
お手玉ボールは発砲スチロールのビーズボールで色々な方向に転がります。
身体を動かすだけでなく、点数計算で頭も使うゲームです。

他にもこんなレク用品(ほんの一部です)



スマイル射的



スロットカーリング



ストライクボード

その2
レク用具を借りたい
という方は…
あいの里交流センターへ!



2つめは、点鳥ルーレットをご紹介します。
点鳥ルーレットは、赤い玉をクラブで打って得点を競うルーレットゲームです。
ルーレットがどこに止まるかわからないドキドキ感があります。遊びながら身体を動かせるレクリエーションゲームです。
玉を打つクラブハンマーは軽量なので、座ったままでも赤い玉を打って遊ぶことができます。
あいの里交流センターでは、ここには載せきれないたくさんのレクリエーション用具を貸し出しています。地域で行うサロン活動や子どもの行事など、さまざまな場面で楽しむことができますので、ぜひ、下記のあいの里交流センターまで、お気軽にお問い合わせください。

【レクリエーション用具貸し出しのお申し込みとお問い合わせは…】
あいの里交流センター
住所: 本別町北6丁目12-20 (清流の里併設)
TEL: 0156-22-1002
平日 午前8時30分～午後5時30分

頭と身体を使って交流

狙いをさだめて…
ボールをホイッ!



地域の方々が集まった時、一緒に楽しめるゲームができます。皆さんで笑いながら、身体を動かすだけでなく、頭も使います。人と人の交流にはもってこいです。

(写真は仙美里地区の「ひまわりの会」)

やさしいルールで誰もが楽しく

誰でも気軽にプレイできますね!



いろんな人々が集まって、すぐに楽しめるのがレクリエーションの素晴らしいところです。ルールがわかりやすいので、どなたでも楽しく運動できますね。

(写真は南1丁目の「なごみサークル」)