

編集 発行 根本校区地域福祉協議会

多治見市北丘町 1-73(根本 22 区民館構内) Tel & fax 0572-27-6605

## ふれあいねもとでは



### [相談窓口] 民生児童委員相談窓口 相談窓口事業部会

6月21日～7月20日(土・日・祝日を除く) 21日間延べ60人で対応。対応件数34件。  
(福祉相談0件 家事支援12件 地域内団体との連絡調整0件 市・社協・区関係22件 地域力関係0件)

### [子育て支援] 7月1日 根本交流センター 参加者 親11人 子ども13人 スタッフ2人

読み聞かせをしました。読んだ本は、①ぞうさんのさんぽ ②おしくらまんじゅう

③おべんとうバス ④おやおやおやさい の4冊。

そのあとで手遊び2回。みんなで楽しく体を動かしました。

### [ふれあいカフェ] 7月16日 根本22区民館 参加者 17名

今月のテーマは「はかってみよう骨密度」。講師は名古屋ヤクルト管理栄養士 前田さん。若さあふれる女性講師です。

最初に骨密度の測定をしました。日本では1300万人が骨粗しょう症にかかっているとか。骨折しやすくいつの間にか骨が折れる圧迫骨折で歩けなくなる怖い病気。

それを防ぐ予防法(食事、運動、日光浴)についていろいろ教えていただきました。そのあとは、お楽しみのヤクルト試飲会でもりあがりました。

なお、南姫地域包括支援センターの健康・介護相談室も同時に開設されて、社会福祉士の水野さんにいろいろと相談にのっていただきました。



### 第2回 N・I・G ねもと・いき・いき・元気♪介護予防教室(予告)

令和2年8月27日(木) 10時～11時30分頃まで 場所:根本22区民館 ホール

講師: 運動指導士 板倉倫子先生

テーマ: 『シャキッタオル体操』 **フェースタオルを持参して下さい。**

定員:15名 申し込み:ふれあいねもと ☎ 27-6605

申し込みは午前中。来場時:体温チェック・マスク着用願います。



## ふれあいねもと夏休みのお知らせ!

8月13日(木)～16日(日)まで、ふれあいねもと事務所はお休みをいただきます。

## 31区では

本格的にサロンを再開しました 7月4日 サロンあさひ会 旭ヶ丘第3町内集会所  
ラジオ体操に始まって、色付きの文字を読む脳トレのストルーptest、いつもの馴染みの歌14曲をマスクをして合唱、その後はソーシャルディスタンスをとっての茶話会となりました。



爽ケアによる脳トレ・筋トレ 7月17日

旭ヶ丘第8町内ひまわりサロン 旭ヶ丘第8集会所  
今回初めて女性トレーナーが同行しました。これからが楽しみです。内容は両手をパンパンたたいて、途中で止める。グー、チョキ、パーを左右の手で交互に変えながら早めていく等を“笑ってごまかす”をモットーに・・・マスクをしているので途中で熱くなりました。

## 22区では

ハーバリウム作り 7月16日 根本第三ふれあいサロン 根本第3集会所



ハーバリウムって何？と聞かれそうですね。植物学の標本のことらしいです。ところが今はこれが大流行。小さな瓶にドライフラワーなどを入れて、油漬けにするとなんと生け花の瓶詰みたい。

最近ではお墓の供花にも使われているとか。

材料は通販や100円ショップでも手に入るの、ますます人気上昇中。

久しぶりのサロンは、きれいで可愛い花づくりでもりあがりました。

ドライフラワーが浮いてしまっと思うようになりません。油を入れる前に、入れる花の選択と位置決めが難しく骨が折れますが、出来上がった時のうれしさは格別。

先生の指導で何とか見られるものができました。



### 9月のふれあいカフェ予定

日時 9月24日(木) 10時～ 場所 根本22区民館ホール

今月のテーマ『交通安全教室』

～多治見市役所から講師の方に来ていただきます～

申込み:ふれあいねもと ☎ 27-6605 (午前中にお願ひします)

定員 20名です。入場時:体温チェック・マスク着用をお願いします。

