

# ふれあいねもとたより

平成 30 年  
4月 1 日  
第 140 号

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

3月21日～4月20日(土・日・祝日を除く)20日間延べ56人で対応。対応件数:26件。  
(福祉相談0件 家事支援1件 地域内団体との連絡調整1件 市・社協・区関係18件  
地域力関係6件)

健康・介護相談室 3月16日 相談者6人 血圧測定、体脂肪測定をしました。

子育て支援 3月14日 根本交流センター 参加者 子ども9人 親6人 スタッフ2人  
今月の読み聞かせは、「イモリとやもり」「あけちゃダメッ」「だるまさんがころんだ」の3冊でした。  
その後、折り紙とシールを使って雛人形の壁飾りをつくりました。

ふれあいカフェ 3月22日 根本22区民館 参加者22人

先月スタートしたふれあいねもとのサロン活動「ふれあいカフェ」は、今月で2回目を迎えました。  
前回の高齢者向け宅配弁当の試食会でお弁当を提供し  
いただいた「宅配1・2・3」のスタッフ 渡辺さんと谷口さん



からお花見のちぎり絵を提供して  
もらいました。

手でちぎるので頭と手先の  
運動になり、みんな楽しんでお花  
見の絵を作りました。



### ふれあいねもとアンケートご協力の御礼

ふれあいねもとでは、地域福祉活動に対するみなさまのご要望に応えるために、アンケートをお願い  
しましたところ、2,131人もの方からご回答をいただきました。誠にありがとうございました。

アンケート集計結果については、後日報告書を発表させていただきますとともに、今後のふれあい  
ねもとの活動に反映して行く所存でございます。 ふれあいねもと会長 浅野みな子

### 「ふれあいカフェ」4月のご案内

【日 時】 平成30年4月26日(木) 午前10時から 【場 所】 根本22区民館 大ホール

【参加費】 100円

【内 容】 4月は、お化粧品教室を同時に開催します。お茶だけでもOK。みなさんおなじみの中部ドラッグ  
の美容スタッフの方に上手なお化粧のコツを教わります。(男性もOKです。)

【健康・介護相談室】 午前10時～11時 南姫地域包括支援センターから相談員が派遣されます。

## 31区では

サロンの計画づくり 3月2日 旭ヶ丘第八町内ひまわりサロン

来年度のサロンの内容を楽しいものにするためにどういった内容を取り入れれば良いかを参加者全員で考えました。来年度は外部に依頼するのが例年より増えました。第三金曜日は、男性も参加しやすいように、筋トレ脳トレなど介護予防を中心とした日頃の運動不足を解消するための内容を中心としました。



悠光クラブあさひ会総会 3月24日 旭ヶ丘第3町内集会所

あさひ会総会

## 22区では



これフクロウ？ミミズク？ 3月8日 ステーションパークつくしの会

長い冬も終わり、春がやってきました。春と言えば「つくしの会」。ステーションパーク西集会所で誕生したときに、会員の一人がつくしをいっぱい採って来たのでこの名前が付いたと聞きました。

さて、手芸の得意なこのサロン、今月は見事な鳥の作品です。フクロウか？ミミズクか？頭の形からするとミミズクのようなのですが、胸の星がきれいです。

ぬり絵で「脳の活性化」 3月9日 ねもと愛郷会ひまわりサロン 根本22区民館

今月はお花見にはまだ早い。それならぬり絵で一足早いお花見を..という訳ではありませんが、鳥や花(桜)を描く美しいぬり絵をしました。

ぬり絵の効能に関する評判は？「何もかも忘れて夢中にやっていると脳全体に活性化が始まりアンチエイジングの効果がある」と言われています。

次の「おなか元気教室」で、ふれあいねもと今月号は、健康特集号になりました。



おなか元気教室 3月15日 根本第三ふれあいサロン 根本第三集会所

腸内細菌は、私たちの体に100兆個もあって、重さにすると1.5キログラムにもなると言われています。

体に良いことも悪いこともする腸内細菌。がん、肥満、糖尿病、動脈硬化を防ぐために腸内細菌をコントロールする方法について学びました。

今回は、名古屋ヤクルト販売(株)から管理栄養士の大塚先生に来ていただいて、まず初めに全員が血管年齢を測定していただきました。

続いて、体を鍛えるように腸をトレーニングする方法。座ったまま行う腸トレ体操。簡単ハンドマッサージなどを教えていただきました。

お土産に「ヤクルト」をいただいて帰りました。



**ゴミ(タバコの吸い殻)の投げ捨てはやめましょう。**

根本校区地域力向上推進会議 自然環境グループ