

ふれあいねもとたより

令和5年

1月号

第197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

新年 明けましておめでとう御座います。 ふれあいねもと会長 高橋 重久

今年 2023 年(令和 5 年)は「兎年」です。

「兎の上り坂」と言う言葉があります。ウサギは前足が短く、後ろ足で蹴る力が強いので登り坂をバランス良く、早く走ることが出来るというものです。

これで、難敵から逃れることが出来るという訳ですね。皆さん！！今年も元気に飛躍の年にしたいですね。そのためにも、まずは健康です。心も体も共にです。

「ふれあいねもと」では月替わりで「ふれあいカフェ」

「ねもと・いきいき・げんき(N・I・G)」を実施しています。軽い体操で体を動かし、ちょっとした手作りで脳を動かし、健康に関する講義を聞いて心も元気に。

他にも「ふれあいねもと」ではご高齢の方のお住まいの草刈り支援、朝のゴミ出し支援なども実施しています。お困りの事がありましたら気軽に、ご相談ください。



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

11月21日～12月20日(土・日・祝日を除く)21日間延べ53人で対応。対応件数53件(福祉相談0件 地域内団体21件 市・社協・区関係24件 地域力関係8件 立寄り113人)

【子育て支援】 12月5日 根本交流センター 参加者 親8人 子ども10人 スタッフ1名

読み聞かせをしました。読んだ本は、「クリスマスのかくれんぼ」と「もみもみおしやさん」の2冊です。おもしろかったなー。

このあと「アンパンマン」の手遊びと親子でクリスマスリース作りをして遊びました。



第4回ねもと・いき・元気！介護予防教室 12月15日 根本22区区民館ホール 参加者18人

今月は、令和4年度 N・I・G ねもと・いき・いき・元気！ 介護予防教室の最終回です。

講師は、岐阜県音楽療法士会のみなさん。先生が弾くキーボードのメロディに合わせてハンドベルを鳴らします。

ハンドベルの持ち手がテープなどで色分けしてあって歌詞に添えてある色に沿って振って合奏します。

クリスマスソングなどたくさんの曲を演奏して、令和4年度の介護予防教室を終了しました。



ふれあいねもと健康づくり講座 12月23日 根本22区民館ホール 参加者36人



岐阜県立多治見病院リハビリテーション科技師長の木村信博氏から「腰痛・ひざ/足の痛み予防」のお話をさせていただきました。

ビデオを見ながら腰痛体操、スクワット運動、つま先立ち運動、階段の登り方なども体験。

「身体は、筋肉か骨のどちらかで交互に支えられている。バランスをとって身体を動かすこと。」

「高齢者のこむらがえりの予防には、寝る前にコップ1杯水を飲む」など多くの質問にも答えていただきました。

22区では

音楽体操教室・ボールウオーク・魚釣りゲーム

12月9日 リフレッシュクラブ ステーションパーク中央集会所

音と映像で楽しい体操をする音楽体操。きれいな飾りが付いたボールで遊ぶボールウオーク。折り紙の魚に磁石を付けて釣りを楽しむ魚釣りゲーム。

健康に良いこれらの体操は、健康体操の中でも今大流行しています。

リフレッシュクラブのみなさんは、元気に楽しくこの新しい体操をマスターして、1時間があっという間に過ぎてしまいました。



ふれあい朝市 順調に出発！ 今年もよろしくお願ひします。

去年の7月に誕生した「ふれあい朝市」は、「N・I・G 健康介護教室」「ふれあいカフェ」と合わせてふれあいねもと3大イベントの仲間入りし、順調に売り上げを伸ばしております。



前日お店の準備をする役員さん

毎月 第3木曜日 根本22区民館の構内にテントを張り、椅子やテーブルを並べて午前9時ごろ開店します。

根本校区内の野菜畑から新鮮な野菜や果物等が届けられ、テント内のテーブルに並べられてお客様をお待ちしております。

1品100円で販売します。強い風雨の時は中止します。

お問合せは ☎ 27-6605 ふれあいねもと事務所へ

1月のふれあいカフェご案内

日時 令和5年1月19日(木)午前10時より 場所: 根本22区民館ホール

テーマ 『懐かしの昔あそび』

参加費 100円 定員 20名 申込みは ふれあいねもと ☎ 27-6605 午前中にお願ひします。