

みんながつながり支えあう生きがいあふれる福祉のまち春山

子育てサロンの様子



子どもは地域の宝
みんなで守り育てましょう
子育てサロンはお気軽にご参加ください。

春山校区の皆さまには田原より校区社会福祉協議会の活動にご理解、ご協力を賜り感謝申し上げます。よろしく住みやすい福祉のまちづくりを目標してまいりますのでご協力よろしくお願いいたします。

住みやすい福祉のまちづくりを目指して

福祉だより

子育てサロンの開催

子育て支援活動として、0歳から3歳ぐらいまでの子どもとお母さん等を対象に開催し、育児についての不安や悩みなどのはなし会をして、参加された方々にたいへん喜んでいただいています。

「子どもは地域の宝」です。

お友達とお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

5月	保健師のお話と親子あそび	馬場
6月	指導 保健師 ドリームキッズ	
7月	親子でエアロピクス	茶山房
8月	指導 潤智美先生	
9月	おなか元気教室	馬場
10月	指導 ヤクルト管理栄養士	
11月	楽しいリトミック	馬場
	指導 有村 瑞穂先生	
	合同ミニミニ運動会	茶山房
	(春山 東昌 松元 石谷)	
	楽しいリトミック	馬場
	指導 有村 瑞穂先生	

リトミックとは音楽にあわせて体を動かすなどの音楽教育法のひとつです。

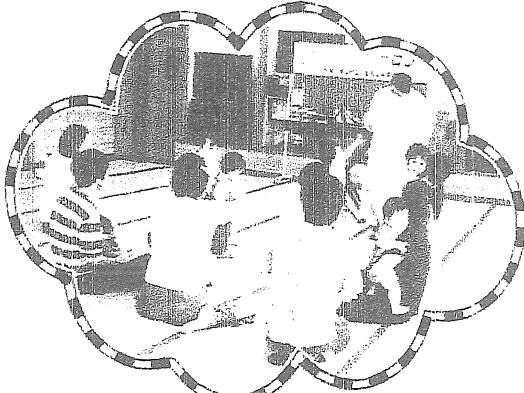
第57号

発行責任者
見島照文
098-278-3510



12月21日	クリスマスお楽しみ会	馬場
指導 茶々の会の皆さん		
1月18日	手づくりしましょ!	馬場
指導 たけのこ保育園の先生		
2月15日	みんなであそぼ!	馬場
指導 みのり子ども園の先生		
3月21日	バルーンアート	馬場
指導 米北 由紀先生		

時間は午前10時～11時30分
場所は馬場自治公民館です。お気軽にどうぞ！



令和5年度下期事業計画

子育てサロンの実施

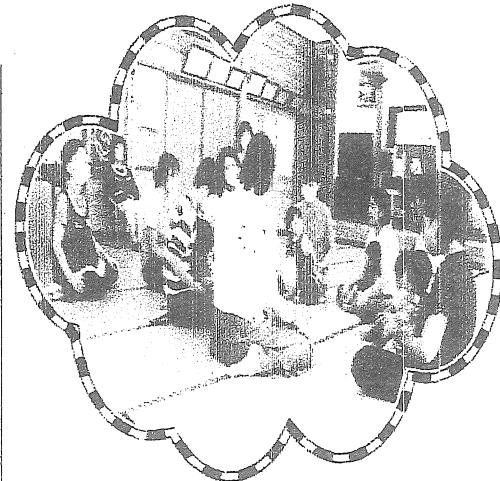
12月 1月 2月 3月の第3木曜日 詳細は別記

問合せは 新内(278-2218) 谷山(278-1303)まで
見守り活動

緊急医療情報カードや緊急連絡カードの配布も引き続き実施していきます。65歳以上の方、希望される方

健康講座の開催

各公民館での認知症予防講座や寝たきり予防講座
健康づくりと交流親睦を兼ねたミニスポーツ大会等の開催
寄付金等の受け入れ



高齢者福祉部活動として、10月8日(日)に春山小の体育館で、健康講座とミニスポーツ大会を開催いたしました。

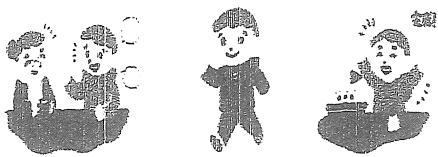
講座は「認知症の予防講和」で保健師の方に話をしていただき、ミニスポーツはパラリンピック種目の「ボッチャ」という競技で参加された30名の方々に今後の健康維持として意義ある開催となりました。

「ボッチャ」競技は、障がいのある無しに関係なく、子どもから高齢者まで一緒に競い合える簡単なスポーツです。

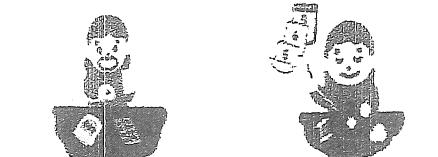
持っている6球のボールをどのように駆使して投球(投げても転がしてもOK)するかを考えて、目標にいかに近づけるか戦略を練る頭脳戦の楽しめるスポーツであり、高齢者の健康づくりに役立つ競技でもありますので高齢者等の集いの場などで活用していただければありがたいです。

認知症予防5つのポイント

健人との交流 運動 健成感



生活習慣病を予防・治療 無理なく着けられる



今まで決定的な認知症の予防法は確立されていませんが、認知症予防に食事や運動が重要なのは言うまでもありません。

では具体的にどんなことをしたらよいのでしょうか。

食事は、たんぱく質を豊富にとり栄養が偏らないようにしましょう。お酒やたばこもほどほどにしましょう。

運動は、洗濯物をたたみながら歌を歌ったり、ウォーキングしながらしりとりをするなど2つのことを同時にしながらすると効果的です。

テレビゲームや囲碁 将棋、楽器の演奏などは、指を動かしたり思考することで脳を刺激して活性化させます。

また、効果的な脳トレは、文字を書く、計算問題を解く、折り紙や塗り絵などがあります。思考力や判断力が高められ、さらに手指を動かすことで脳も活性化されます。脳トレは特定のトレーニングだけを繰り返すのではなく幅広い分野のものを実践することが大切です。まあ、今から始めましょう

自分たちで『子育てサークル』をつくるで運営して楽しんでみませんか。子育て中のお母さん方が集まって、子育ての悩みや喜びを分かち合いましょう。校区社協でもお手伝いしますので、お気軽にご相談ください。

香典返し「寄付」の御礼

馬場 上原 カツ子 様 (故 上原 輝夫 様)

あたたかい善意のご寄付、校区社協の福祉活動に役立たせていただきます。

令和5年度福協委員 お気軽にお相談ください。

役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
会長	児島 照文	馬場 有識者	福祉委員	内 明治	四元松葉会
副会長	田実 博美	下り山 民生	福祉委員	本村 信治	校区あいこ会
事務局長	野間口 孝二	馬場 民生	福祉委員	北 洋留	小学校長
会計	吉村 美知子	四元 民生	※この他の福協委員は民生委員や公民館、町内会長		
福祉委員	有村純四郎	馬場老青会	の方々も含まれます。		

この福協だよりは「赤い羽根共同募金」からの活動助成金を受けて発行しています。