

ひびきの会

支援センター「ひびき」たより NO.240



7月

7月のプログラム活動で支援センターひびきの皆さんと福島市出前講座「認知症サポーター養成講座」を受講予定です。「8050」問題を親世代の老いと私たちに出来る支援は何かを考えながら学ぼうと思います。

5月は福島西包括支援センターのご指導で「ももりん体操」を行い、簡単な運動の継続が体幹を鍛えることを体験しました。今年の夏も厳しい暑さだそうです、支援センターのプログラム活動で心身の健康も育てましょう！

🎵音楽に親しむ会🎵 (ひびきでカラオケ)

白内障の手術の後に、ひびきでのカラオケのプログラムがあった。自宅でCDを聴きながら歌の練習をしたのだが、その時に新しい発見があった。歌詞カードの文字が大きくて見やすかったのだ。

① 津軽海峡冬景色 ～石川さゆり～

② 北の宿から ～都はるみ～

③ つぐない ～テレサ・テン～

演歌は難しい。点数は伸びなかった。

④ I'm proud ～華原 朋美～

これは練習しなかった。

メンバーさんも自分も楽しめたので、参加して良かった。また参加したいと思う。

高橋 稔



6月フリースペース日記

《保健師さん来所での健康チェック》

食中毒・熱中症の予防についてのお話

これからの夏の時期を考えて、健康チェックに参加しました。今回は食中毒と熱中症についてで、市役所障がい福祉課の保健師の方が講師でした。食中毒は日頃の基本的な心構えを忘れないことが大切で、熱中症は温度ばかりではなく湿度も重要だと知り、誤解していた事が分かりました。次回も勉強のために、ぜひ参加したいと思います。

渡部 多恵子



◇発行元◇ 令和5年10月1日より移転

地域活動支援センター「ひびき」

〒960-8055 福島市野田町2丁目5-9

TEL 024-522-6886

FAX 024-522-6898

福島学院大・実習生との ポッチャ交流戦

実習生の人達もポッチャが上手でした。中にはポッチャのサークルに入っている学生もいて、ポッチャが一般的にも浸透しているスポーツだと改めて思いました。

今回のようにまた機会があれば、ポッチャの交流が出来れば良いなと思います。

渡邊 裕樹



ひびき利用者・登録者の皆様へ

《4月からの変更について》

- 1, 「ひびき」開所時間は9:00~16:00以降は施設となり入出はできません。
- 2, 開所時間内の相談や電話は職員対応します。
16:00以降は留守番電話の対応となりますのでご了承ください。
- 3, 今まで「フリー」のプログラムの時間は、今後は支援センターひびきへ登録された皆様の「自主活動」または「居場所提供」として活用になります。
- 4, 土曜日の開所は行いません。
※支援センター「ひびき」に通所されている皆様には大変なご不便をおかけ致しますが、4月1日から何卒ご協力をお願い申し上げます。

🍪🍪 クッキング（凍み豆腐を使っ

た餃子を作ろう！) 🍪🍪

クッキングに参加しました。今回は凍み豆腐を使った餃子作りでした。実は私は、餃子はずっと嫌いで、子供の頃から食べずにいました。今回60年ぶり位で食べましたが、とても美味しかったです。こんなおいしい料理が出来るなんて、思ってもみませんでした。これからもクッキングに出たいと思います。宜しくお願いします。

村松 友幸

6月の動かす会より

- 7/ 5(金) 動かす会
- 7/12(金) 桜つつみ公園で体を動かそう！
- 7/19(金) DVDを観よう！
- 7/26(金) 認知症サポーター養成講座を受けよう！

～皆さんからの意見・要望～

- ・プログラム中に音楽や動画は控えよう！
- ・ひびきのPCに個人的にダウンロードするのはやめましょう！
- ・トイレはきれいに使いましょう！
- ・ゴミはきちんと分別して捨てましょう！

6月の利用状況

有効登録者	19名
フリースペース利用者	299名
来訪者	16名
相談	83件
(6月1日~21日)	