



どい福祉まつり

～みんなの力で絆を深めよう～

日時 平成26年7月5日(土)

(開場9:30~13:30)

場所 土居文化会館(ユ一ホール)

【主催】 四国中央市土居町福祉推進連絡会
〔 関川・土居・小富士・長津・天満・蕪崎地区社会福祉協議会
土居地区民生児童委員協議会、土居ボランティアグループ 〕

【共催】 四国中央市 四国中央市社会福祉協議会

【内容】 手話コーラス レクリエーション講座
ふれあい・いきいきサロン発表会
各種バザー 福祉関係団体作品展示
福祉・介護・健康相談コーナー 喫茶コーナー

※内容等については、都合により変更になる場合があります。



毎年、町内・市内を中心に多くの方々にご来場いただいております。
皆様のご来場を心よりお待ちしております。(主催者一同)

第29号(平成26年6月発行)

みんなですすめる
福祉で笑顔のまちづくり

サロン通信

編集・発行 社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会
〒799-0404 四国中央市三島宮川4丁目6番55号
電話 0896-28-6127 F A X 0896-24-8009

これからの季節に…ちょっとした工夫を!

お金や余計な手間をかけなくても、ふだん何気なく行っていることを少し意識して変えてみると、涼感など、新しい楽しみ方が見つかるかもしれません。

そんなちょっとした工夫で、生活の中で新しい発見をしてみませんか。

◎ クーラーの近くに風鈴を下げて“涼感”を増倍!

涼しげな風鈴の音の楽しみは、日本人ならではの涼の感じ方です。

風が吹くのが見えるので、クーラーの消し忘れ防止にも役立ちます。



◎ BGMに“川のせせらぎ”を使って“涼”を感じよう!

音で想像するだけで、水の冷たさや川面の上の涼風を思い出し、涼しく感じます。

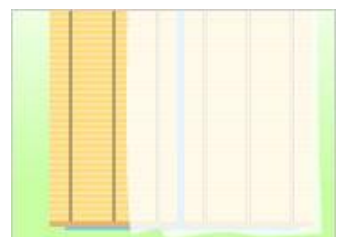
住宅密集地なら、風鈴よりも静かで邪魔にならないかもしれません。



◎ 窓はすだれと薄いカーテンで、暑さを防いで涼しい演出を!

夏の窓辺は、熱を遮断する機能性を重視しましょう。外についたすだれで建物に日が当たるのを防ぐと、内側についたカーテンより部屋の温度上昇をおさえてくれます。

あとは涼しさを感じる薄いカーテンで、光を和らげましょう。薄くても紫外線防止効果のあるカーテンもありますよ。



(参考・引用/介護レク広場)



平成26年度 第1回 ふれあい・いきいきサロンお世話人研修会

「しこちゅ〜体操」でいきいきライフ!

~参加して下さったサロンには、もれなく「体操のDVD」「パンフレット」「ポスター」をプレゼント!~

平成26年

7月

14日

13:30 ~ 14:30

四国中央市福社会館 4階 多目的ホール

(三島宮川4丁目6番55号 / 四国中央市役所 本庁舎 北側)

【日程等】 ※内容や時間などについては、変更になる場合があります。

開場・受付 (13:00~) 開会 (13:30~)

講習・実演 (13:35~)

『しこちゅ〜体操』でいきいきライフ!

講師 四国中央市地域包括支援センター 担当職員 様

情報提供 (14:10~)

① 平成26年度高齢者福祉サービス等について
説明 四国中央市 高齢介護課 担当職員 様

② 安心ふれあいごみ収集事業について
説明 四国中央市 生活環境課 担当職員 様

閉会 (14:30)

※各サロンからの参加者人数に制限はありません。

(但し、プレゼントは各サロンに1セットずつとなります)

※事前のお申し込みも必要ありません。

皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

【主催・お問合せ先】 社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会

本 所 ☎ 28-6127 川之江支所 ☎ 28-6237

土居支所 ☎ 28-6351 新宮支所 ☎ 72-2774

~研修会の開催にあたって~

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が継続できるように、様々な介護予防の取り組みを展開しています。

年を重ねても介護を受けることなく、自立した生活を送るためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

そこで、このたび、気軽に介護予防に取り組めるように、四国中央市のイメージソング『未来へ続くまち』に合わせたオリジナルの介護予防体操『しこちゅ〜体操』を作成しました。

この体操は、平成25年度に四国中央医療福祉総合学院の理学療法学科の皆さんが、専門的な知識を活かし、ストレッチ、筋力強化、バランス能力の向上などの動作を取り入れながらも、高齢者が覚えやすく、楽しく取り組んでもらいたいという思いで考案してくれました。

気軽に音楽に合わせて楽しくできる体操となっていますので、サロン活動など様々な機会に取り入れていただくことで、少しでも皆さんの介護予防に役立てていただければ幸いです。

四国中央市地域包括支援センター

