

㊦ 社協だより

はなまる

(発行)
社会福祉法人
小川村社会福祉協議会
〒381-3302
小川村大字高府 8553
電話 269-2255

みんなで
寄り合って
心もあったか



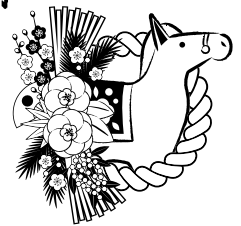
12月15日、日本記の
まめってん会が行われ
ました。
雪の降る寒い日でした
が11人の方が集まりモ
ルックで大盛り上がり!!
白熱した試合となり
ました。
まめってん会の後はと
くし丸でお買い物
販売スタッフとの話に
も花が咲き楽しいひ
とときとなりました。

新年のあいさつ

社会福祉法人

小川村社会福祉協議会

会長 梁野 隆嗣



明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、社会福祉協議会の運営並びに事業活動に對しまして、深いご理解と、暖かいご支援を頂いておりますことに心より感謝を申し上げます。

近年、少子化に併せ人口減少が進むなか地域も家庭環境も変化し、私たちの日常生活にも大きな影響が及んでいます。

こうした中、生きがいを持ち人と人つながりを大切に、助け合いながら暮らしていける地域環境が一層重要となって参ります。今後とも、地域の皆さんと力を合わせ、住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを推進し、支え合いの気持ちを大切に、地域福祉の向上に努めて参りたいと考えています。

本年も変わらぬご支援とご協力を賜ります様お願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして健やかで幸多き年でありますよう心からお祈り申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。

ずくだしてみる会

(介護予防事業
通所サビビスA)

11/7
SSSほくほくSSS
焼き芋と炊き出し訓練

焼き芋が恋しくなる十一月、
ずくだしてみる会で毎年恒例
の焼き芋を行いました。

今年もボランティアの大久保
司さんに協力いただき、ほくほ
くの焼き芋が出来あかりました。

また、今回は、ハイゼックスを
使ってご飯を作り、小川の庄から
寄付していただいた混ぜ込みご
飯の素を混ぜて昼食として
美味しくいただきました。

地域の方々にご協力頂き、
今回も美味しく、楽しい時間
をすごすことができました。
ありがとうございました。



おいしく炊けますように...



真剣に芋と向き合い中

.....

厨房です。みなさんは『冬型栄養失調』って知ってますか？

冬型栄養失調とは、冬の寒さから体を守るためにエネルギーを多く消費する

冬に、普段通りの食事では必要な栄養素が不足してしまう状態を指します。

特にビタミンB群、ビタミンC、鉄分、マグネシウム、葉酸、脂質などが不足しがちで、冷え、肌荒れ、口内炎、疲れやすいなどの体調不良を引き起こします。

<予防策>

- ・不足しがちな栄養素を摂る
- ・温かい食事を心がける
- ・血行を良くする
- ・体を冷やさない服装を心がける



《おすすめ料理》

ー 鶏胸肉とキャバツの中華スープー ※鶏胸肉は火を通すとパサパサする

材料 2~3人分

鶏胸肉 1枚
キャバツ 1/6カット
しめじ 1/2株
調味料
水 2カップ
がらすの素 大さじ1
正油 小さじ2
生姜チューブ 大さじ1
にんにくチューブ 5cm位
こしょう 少々

- ① キャバツはざく切り しめじは半割しておく
- ② 鶏胸肉は、斜めを断ち切るように10大の削ぎ切りにする
- ③ 鍋に水と調味料を入れ火にかけて沸騰したら野菜を入れる。
- ④ 再び沸騰したら弱火で7~8分煮る
- ⑤ 野菜が煮えたら、鶏胸肉を入れる
- ⑥ 一煮立ちしたらふたをして弱火で3分位煮て肉に火が通ったら直ぐに火を止める

※野菜は、大根、にんじん、ごぼうなど入れ具沢山にしてもおいしかったです。



介護予防・生活支援サービスの紹介

(事業対象者及び要支援1・2の方が対象です)

＜通所型サービスA＞

○からだ磨き教室○

週1回(水曜日) 午前9時～11時

利用料 1回 300円

場所 いきいきプラザ小川荘

内容 集団体操・レク・脳トレ等



▼からだ磨き教室の他にも通所型Aにはすくたでみる会があります▼

＜通所型サービスC＞

専門職による短期集中の予防サービス

○元気アップ教室○

週1回(火曜日) 午前9時～11時

利用料 1回 300円

場所 ひらくらんど小川

内容 筋力強化、ストレッチ等

※最大6か月間の期間で行います



教室運営

NPO法人 佐久平総合

リハビリセンター

め お問い合わせは サンリンク内 小川村地域包括支援センター までめ



ステキな巾着袋が
できあがりました☆

↑
上の部分はレースで♡

丈夫なカーテン生地を
ていねいに縫い合わせ...



デイサービスのクリス
マス週間で配るプレ
ゼントを作りました♡

おひさま通信





～サービスだより～



～中村先生らによる健康イベントを開催～

11月14日、佐久市から健康福祉広域支援協会代表理事の中村先生(理学療法士)と、介護予防住民指導士等の皆様が来訪されました。中村先生による体操指導や、介護予防住民指導士等の皆様によるハンドマッサージなど盛りだくさんの内容となりました。

ハンドマッサージを体験された利用者様からは「気持ちよかった」「香りに癒やされた」とご好評をいただき、オイルの香りとマッサージ効果で皆様の表情が和らいでいる様子が印象的でした。



毎年恒例の
クリスマス週間



今年もボラン
ティアの方々の
ご協力により、
サンリングのク
リスマスがとて
華やかになりま
した。レコード
鑑賞や合唱鑑賞
など、素敵なひ
と時を過ごせま
した。



今年も見守ク
ラブの皆様より
可愛いサンタさ
んのプレゼント
をいただきました
。素敵なクリ
スマスプレゼント
。ありがとうございました。
ごぞいしました。

あたたか ハートバンク 銀行



○ 松本恒子様... 毛糸

○ なかの農協西山支所
○ ビビット祭様 ... 3,000円

○ 匿名様 ... カイロ多数

○ 匿名様 ... 3,000円

○ 匿名様 ... 1,056円



この他にも季節の野菜や果物などたくさん
いただきました。

みなさまのあたたかいお気持ちありがとうございます!!

* * * * *

