

明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内） ◎ 休業日：日・月・祝日
明祥福祉センター TEL 92-3641 FAX 92-5774

家族や健康について学びました

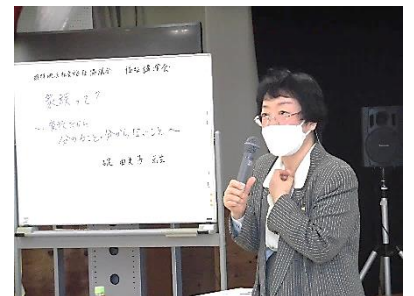
福祉講演会「家族って？～家族だから分かること・分からないこと～」

12月11日（土）にNPO法人日本家族カウンセリング協会理事の碓（いかり）由美子氏をお招きして「家族」をテーマとした講演会を開催しました。

講演会では、気持ちを伝えること、家族それぞれの生き方・価値観を受け入れることの必要性についてお話しいただき、家庭での安心感を育むために「助かった」「ありがとう」などのポジティブな声かけをすることの大切さについて学びました。

「声をかけること」「声をかけられること」が健康や子どもの発達につながるということです。

熱心に話を聞いていた参加者からは、「地域や家庭の大切さを改めて感じた」「日ごろの自分を見つめ直すきっかけになった」「これからも地域の中で、積極的に挨拶していこうと思う」などの感想をいただきました。



11/27（土）城ヶ入町健康まつり「知って守ろう自分の健康」

城ヶ入町では、コロナ下において健康の重要性を再認識するイベントとして、地域の役員や団体が主体となり、明祥中学校の学生ボランティア協力のもと、「健康まつり」が開催されました。

健康と介護予防についての自己チェックコーナーや相談コーナー、親子で遊べるコーナー、福祉サービスの紹介パネルの展示コーナーなどが設けられ、多くの参加がありました。

また、当日は「ラジオ体操コンテスト」が開催され、スポーツ推進委員のアドバイスを受けた後、来場者とスタッフ全員でラジオ体操を行いました。会場が一体となって、笑顔であふれていました。

参加者からは、「久々の地域のお祭りに参加できて嬉しい」との喜びの声があがっていました。



～めいしょうカフェ開催します～

『めいしょうカフェ（認知症カフェ）』とは？

誰でも自由に集まり、楽しく交流できる場所です。介護の経験者や福祉の専門家も参加しているので、介護や福祉のことも気軽に相談できます。

日 時：令和4年1月18日（火）

申し込み不要・出入自由

午後1時30分から午後2時30分まで

場 所：明祥プラザ 2階 集会室

対 象：どなたでも

協 力：地域包括支援センターひがしばた

問合せ：明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内）

Tel 92-3641（日・月・祝休み）

みなさんで楽しく
過ごしましょう

明祥福祉センターからのお知らせ

		内 容	日 に ち	時 間
①	ゆるまい サロン	漢字、計算、クロスワードなど、脳のトレーニングを行います	2月 4日 (金)	9:30～11:30
②	健康体操 (すっきり・ しゃっきり 健康教室)	ストレッチやリズム体操等、立って行う体操です 受付時間 【1部】9時10分～ 【2部】10時15分～	2月 1日 8日 15日 22日 いずれも火曜日	【1部】 9:30～10:30 【2部】 10:45～11:45 ※内容は同じです
③	ぷらっと プラザサロン	小物づくり、脳トレドリル、ゲーム、講話等を行います ※16日は「太極拳」	2月 2日 9日 16日 いずれも水曜日	9:30～11:00
④	健康麻雀 サロン	「お金を賭けない」「お酒を飲まない」「タバコを吸わない」麻雀です	2月 2日 9日 16日 いずれも水曜日	9:00～11:30
⑤	ストレッチ サロン	簡単なストレッチやおくちの体操を行います	2月 3日 (木)	10:00～11:00
⑥	卓球サロン	自由に卓球ができます 初心者大歓迎です	2月 25日 (金)	9:30～11:30

【対象者】市内在住の概ね65歳以上の方（①）

市内在住の60歳以上の方（②～⑥）

市内在住の18歳以上の障がいのある方（③～⑥）

【申込み】不要 【参加費】無料

【持ち物】水分補給用飲み物、動きやすい服装（④を除く）

【お願い】・来館時は必ずマスク着用をお願いします。

・体調不良(37.5度以上、風邪症状等)の方は参加をご遠慮ください。

・参加者を把握するため、氏名や連絡先の確認をさせていただきます。

掲載の事業は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、開催を中止する場合があります。