

ふれ・愛いきいき

桜井地区社会福祉協議会

(安城市桜井町新田20番地 桜井福祉センター内)

電話 99-7365 FAX 99-7366

令和3年12月

第178号

桜井

体操 DVD 活用
その1サロンの中で
みんなで手軽に体操!

▲DVDでの体操の見本

木戸水曜サロン ▶

DVDを見ながら
体操をしている様子

木戸福祉委員会(三ツ川町内会)の「木戸水曜サロン」では、コロナ下において模索しながら10月からサロンを再開しました。コロナ前は、講師を招いて健康体操を取り入れながら住民が介護予防や交流、茶話会等を楽しんでいましたが、コロナ下では会場の広さによる人数制限が必要となったので、サロンへの講師派遣も難しい状況が発生し、課題となっていました。

そんな中、サロン関係者から「講師を招かなくても、手軽に介護予防に取り組んだり、交流が楽しめるサロンを再開できないか。」との相談を受け、安城市社協から各町内会に配付した「介護予防のための体操DVD1」の活用を提案し、再開へとつながりました。

実際のサロンの様子を見ると、まず初めにみんなでDVDを見ながら体操し、カラダをほぐします。参加者からは「体が楽になった」、「体が温まった」と好評です。その後、みんなで交流タイムを楽しみ、ココロをほぐしていました。このDVDは、各福祉センターやアンフォーレでも無料で貸し出していますので、個人で借りることも可能です。家でも体操をしたい方は、ぜひご活用ください。なお、DVD第2弾を11月に作成し、12月から貸し出しします。

動画はウェブサイトでも見ることができます。YouTube「安城市社協」で検索してください。

体操 DVD 活用
その2

みんなで始める新たな通いの場

どなたでも
どうぞ!

さくら にここにこ体操



「継続は力なり!」「運動の習慣が大切!」

わかってはいるけれど、なかなか自分一人では続かない。
いつまでも元気で外出を続けたい。そんな、あ・な・た!!
リハビリ専門職の先生が作成した体操 DVD を見ながら、毎週決
まった時間に集まって、みんなで一緒に楽しく体操しませんか。
仲間と一緒になら、きっと無理なく続けることができますよ。

体操を通して、カラダがにここにこ♪
ココロもにここにこ♪
笑顔でつながる介護予防の場です。

▶ DVDでの体操の見本



11月に新たにスタート!

★毎週水曜日 午後1:30~2:30

★桜井福祉センター1階 さくらホール

【令和3年度の日程】

11月	24日(済)	1月	5日	12日	19日	26日			
12月	1日	8日	15日	22日	2月	2日	9日	16日	23日
※新型コロナウイルス感染症の状況により 中止する場合があります。		3月	2日	9日	16日	23日	30日		

<問い合わせ先>

桜井福祉センター (月曜日休館)

安城市桜井町新田 20 TEL99-7365 FAX99-7366

第14回桜井福祉センターまつり「さくら展覧会」

開催報告

令和3年11月6日(土)~20日(土)

ご協力・ご来場ありがとうございました!



▲本證寺所有「善光寺如来絵伝」(複製)の展示・解説会



▲保育園・身障テイの展示



▲福祉施設製品の販売



▲自主サークルの展示(書道・手芸)



▲桜井地区内福祉施設利用者の作品展示



▲シニアカーの試乗



▲絵本の展示



▲いけばなの展示

※その他にも催しや展示がありましたが、その内の一部をご紹介します。
いただきました。

R.3 12月桜井福祉センター行事予定表



安城市桜井町新田20
TEL: 0566-99-7365
FAX: 0566-99-7366

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【桜井福祉センターへの行き方】 ・電車でお越しの方⇒名鉄西尾線「桜井駅」下車すぐ。 ・バスでお越しの方⇒あんくるバス2番系統桜井線か9番系統桜井西線「桜井駅」下車すぐ。			1 13:30~14:30 さくらにここに体操	2 13:30~15:30 女性のための健康マージャンサロン	3 13:30~15:00 さくらうたごえカフェ	4 10:00~12:00 桜井将棋道場
5 10:00~15:00 日曜サロン カローリング・卓球・ほか	6 休館日	7 10:30~11:30 きのちゃんの笑福サロン 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康教室（健康体操） 定員あり	8 ※おはなしサロンは中止です。 13:30~14:30 さくらにここに体操	9 9:00~12:00 健康マージャンサロン ※ちえの和サロンは中止です。	10 14:00~15:00 脳トレサロン	11 10:00~11:30 土曜かんらんしゃサロン
12 14:00~16:00 郡上踊りサロン	13 休館日	14 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康教室（健康体操） 定員あり	15 13:30~14:30 さくらにここに体操	16 10:00~11:30 介護者のつどい 「リフレッシュカフェ」	17 14:00~15:00 さくら健康体操カフェ	18 10:00~12:00 桜井将棋道場
19	20 休館日	21 10:30~11:30 イキイキ元気体操 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康教室（健康体操） 定員あり	22 13:30~14:30 さくらにここに体操	23 9:00~12:00 健康マージャンサロン 13:30~15:30 女性のための健康マージャンサロン	24 14:00~15:00 椅子でらくらく体操	25
26	27 休館日	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	

【お知らせ】
・年末年始のため12月27日~1月4日まで休館します。
よろしくお願ひします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更となる場合がありますのでご了承ください。

R4. 1月 桜井福祉センター行事予定表

安城市桜井町新田20
TEL:0599-99-7365
FAX:0566-99-7366

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
【桜井福祉センターへの行き方】 ・電車でお越しの方⇒名鉄西尾線「桜井駅」下車すぐ。 ・バスでお越しの方⇒あんくるバス2番系統桜井線か9番系統桜井西線「桜井駅」下車すぐ。						1 元日 休館日	
2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 13:30~14:30 さくらにここに体操	6 13:30~15:30 女性のための健康マージャンサロン	7 14:00~15:00 さくらうたごえカフェ	8 10:00~12:00 桜井将棋道場 10:00~14:00 かんらんしゃカレンダー交換会 9時~整理券配布	
9 14:00~16:00 郡上踊りサロン	10 休館日	11 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康教室（健康体操） 定員あり	12 ※おはなしサロンは中止です。 13:30~14:30 さくらにここに体操	13 9:00~12:00 健康マージャンサロン ※ちえの和サロンは中止です。	14 14:00~15:00 脳トレサロン	15 10:00~12:00 桜井将棋道場	
16 9:00~14:00 第11回新春将棋大会	17 休館日	18 10:30~11:30 イキイキ元気体操 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康教室（健康体操） 定員あり	19 13:30~14:30 さくらにここに体操	20 10:00~11:30 介護者のつどい 「リフレッシュカフェ」	21 14:00~15:00 さくら健康体操カフェ	22	
23	24 休館日	25 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康教室（健康体操） 定員あり	26 13:30~14:30 さくらにここに体操	27 9:00~12:00 健康マージャンサロン 13:30~15:30 女性のための健康マージャンサロン	28 14:00~15:00 椅子でらくらく体操	29	
30	31 休館日	【お知らせ】 ・12月27日（月）~令和4年1月4日（火）まで年末年始のため休館します。 ・1月8日（土）3階多目的室1~4でカレンダー交換会があります。 ・1月16日（日）3階多目的室1~4で第11回新春将棋大会があります。					