

新涯 福祉だより

発行：新涯学区

福祉を高める会

発行責任者：山崎 昭孝

2月・3月連続 健康講座

様々なストレス社会の中、笑顔で過ごす時間はどのくらいありますか？

近所付き合いが希薄化している中、誰かとおしゃべりしたり、声を出したり、笑ったりしていますか？

2月

は、ストレス解消法や物事の捉え方、コミュニケーションの技術、アサーション（自己主張）等を学習します。

ストレス解消の隠し味！

〜知って 試して 今日から笑顔生活〜



日時 二〇二〇年二月二十六日（水）

十九時三十分〜二十一時

場所 新涯公民館 二階会議室

講師 中原 幸子さん（男女共同参画推進員）

3月

は、複式呼吸での発声練習や滑舌練習、呼吸法を学びます。体と心をスッキリさせましょう。喉の筋肉が鍛えられ、声の衰えや誤嚥などの予防にも効果的です。

腹式呼吸で発声法や滑舌練習を

日時 二〇二〇年三月十一日（水）

十九時〜二十時三十分

場所 新涯公民館 二階会議室

講師 向原 直美さん

持参物 (pure salon naonao) 空のペットボトル一本(500ml以下)



共通

定員 二十五名

参加費 無料

人数把握のため、事前にご予約をお願いします。申し込み 新涯公民館 ☎九五三二五六三四



ふれあい健康サロンについて

ふれあい健康サロンは、原則として毎月第四金曜日に誠之ふれあいプラザでの実施を基本にしておりますが、昨年の九月から十一月の三か月は、「特養しんがい」において社会福祉法人さんよしの辰川和美理事長先生を講師に、「高齢期を自分らしく生きる」というテーマでお話を聞きました。

十月は、これからの高齢社会では避けて通れない、誰もが一番気になる課題である「認知症」について、国は、「認知症の発生を遅らせ、認知症になっても希望を持って暮らせる社会を作ろう」をテーマに、様々な施策を展開しており、その施策の要は「共生と予防」であるというお話を聞きました。

十一月には、「人生の最期をどう迎えるか」という少し深刻なテーマでしたが、「もしバナカード」という道具を使って、人生会議なるものに取り組みました。

五・六名のグループに分かれ、自分の人生の最期にどのようなことが大事だと思うかについて考え、話し合いました。

はじめは自分自身に向き合って、その後グループ内で意見交換を行いました。どのグループも活発に話し合いが進み、死ぬことを考えるのは、そこに至るまでの生き方を考えることなのだと思えることができました。

★健康サロンの様子★



そして、このような話し合いは、何度も繰り返し、医療や介護の専門職とも共有すること、また、家族や友人ともしっかりと話し合っておくことが大事であるという共通の認識に至りました。この健康講座に参加していただいた方々に感謝いたしますとともに、今後もうこうした講座に積極的に参加し、活用していただいで、元気に暮らしていただきたいものです。

体力づくり優秀組織表彰

福山市運動普及推進員連絡協議会が

文部科学大臣賞を受章

同協議会には新涯学区の運動普及推進員さんも所属しており、学区内の史跡や名所を楽しみながら歩くマップの作成やウォーキング大会の開催、敬老会や健康サロンでの健康体操の実践など、町内会連合会や福祉を高める会と連携して地域住民の健康意識向上に貢献されています。

定例の運動教室も開催しており、興味のある方は参加してみませんか。

新涯学区では

運動普及推進員及び

食生活改善推進員を募集中です。

詳しくは、新涯公民館まで（☎九五三二五六三四）



善意の灯

(香典返しのご寄附)

中上町内会

倉田 ハルミ 様のご遺族

倉田 秀孝 様



心より、故人のご冥福をお祈り申し上げます。ご寄附は、地元の福祉のために役立たせていただきます。ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。