

# ひがしうらのふくし

発行・編集 社会福祉法人 東浦町社会福祉協議会  
HP <http://higashiura-syakyo.com/>

2023年12月1日発行  
第265号

令和5年度 健活☆縁活☆笑活 出前講座

## 美活 美しく歩いて 心も体も健康に

～超絶女神ウォーキング講師によるウォーキング講座～

開催日時

- 2023年  
12月18日 月 藤江 コミュニティセンター 13:30～15:00
- 12月19日 火 石浜 コミュニティセンター 13:30～15:00
- 12月21日 木 卯ノ里 コミュニティセンター 13:30～15:00
- 2024年  
1月16日 火 森岡 コミュニティセンター 13:30～15:00
- 1月18日 木 生路 コミュニティセンター 13:30～15:00
- 1月19日 金 緒川 コミュニティセンター 13:30～15:00



▲「ウォーキング講座」の様子(※イメージ)

左記の日時に「健活☆縁活☆笑活 出前講座」を開催します。今回は「美活」をテーマに講師をお招きし「ウォーキング講座」を行う予定です。正しく、美しく歩く秘訣を学び、心も体も健康にいきいきと楽しい毎日を送りませんか？

今年も開催します!!  
参加者大募集



詳しくは、こちらも見てください



▲広報ひがしうらに掲載された、鈴木氏のプロフィール等がご覧いただけます。

- 対象者 町内在住・在勤の方
- 定員 各地区25名程度
- 受付開始 12月1日(金)から
- 講師 ウォーキング講師  
すずきのりえ  
**鈴木 紀紅 氏**
- 申込先 東浦町社会福祉協議会  
地域福祉係

申込方法 氏名、連絡先、お住まいの地区を明記の上  
申してください。(FAX・MAILの場合)

- TEL 0562-84-3741
- FAX 0562-84-3737
- MAIL [h.csw@ma.medias.ne.jp](mailto:h.csw@ma.medias.ne.jp)

【主催】東浦町社会福祉協議会 【協力】東浦町

## こんにちは 東浦町高齢者相談支援センターです (東浦包括支援センター)

新型コロナウイルスに加えてインフルエンザが流行する時期になりました。歳を重ねると免疫力や肺の機能が低下しやすくなることから、肺炎等の合併症を併発しやすくなるため、日頃から感染予防を徹底することが大切になります！

### そこで高齢者相談支援センターが行っている 出前講座を受けてみませんか？



感染の予防や対策  
について知ろう！



フレイル予防について  
知ろう！



健康チェックをして  
自分の体の状態を  
知ろう！

これらの健康に対する出前講座の他にも、

**介護保険や総合事業**について、**人生会議(ACP)**、**高齢者虐待**、**消費者被害**について等の出前講座も行っています！

- 60分程度の予定ですが、ご希望に合わせて時間の変更・内容の調整は可能です。
- 4名以上でお申し込みいただければ伺いますので、下記連絡先にお問い合わせください。

東浦町高齢者相談支援センター ☎0562-82-2941

### ★東浦町社会福祉協議会

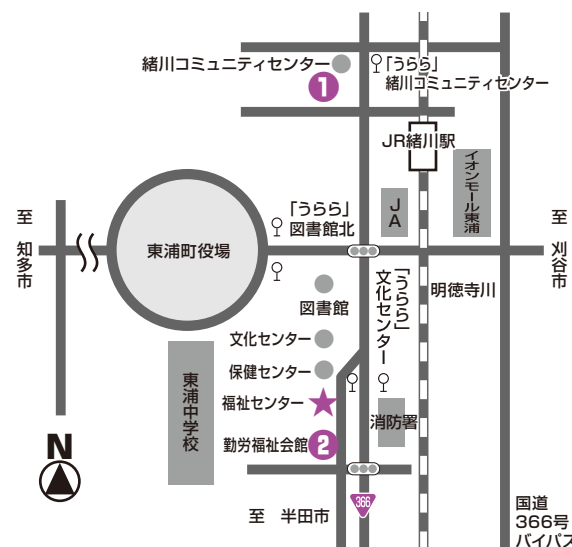
ふくしの総合窓口です。どんなことでもお気軽にご相談ください。コミュニティソーシャルワーカー（地域福祉相談員）も配置しています。  
住所：東浦町大字石浜字岐路23-1（福祉センター内）  
電話：0562-84-3741 FAX：0562-84-3737  
メール：[h-syakyo@ma.medias.ne.jp](mailto:h-syakyo@ma.medias.ne.jp)  
利用時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日休館）

### ① 東浦町総合ボランティアセンター なないろ

ボランティア、市民活動の総合窓口です。どんなことでもお気軽にご相談ください。  
住所：東浦町大字緒川字屋敷式区61-1  
電話・FAX：0562-51-7697  
メール：[nanairo@ma.medias.ne.jp](mailto:nanairo@ma.medias.ne.jp)  
利用時間：午前9時30分～午後8時 ※火曜日のみ午後9時（日・月・祝日休館）

### ② 東浦町高齢者相談支援センター

高齢者の介護・福祉・医療・認知症等の専門相談窓口です。  
住所：東浦町大字石浜字岐路28-2（勤労福祉会館内）  
電話：0562-82-2941 FAX：0562-82-2945  
メール：[h.hokt@ma.medias.ne.jp](mailto:h.hokt@ma.medias.ne.jp)  
利用時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日休館）



国道366号  
バイパス



# 1月 地域支え合いセンター「にじいろひろば」

開所日はいつでも総合相談開催  
にじいろひろばは、身近なふくしの相談も受け付けています。  
くらしの困りごと、地域の困りごとをお気軽にご相談ください。

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
・テーマをご確認ください。 ・参加費は指定がない限り、無料です。 ・【要予約】のある企画は事前予約が必要です。 予約は12月15日(金)から問い合わせ窓口または電話で受け付けます。 ・予告なく内容を変更及び中止することがあります。あらかじめご了承ください。		オープン 月曜日～金曜日(祝日除く) 9:00～16:00 どなたでも気軽に立ち寄り 自由にお過ごしいただけます。	4	5
8 休館日 祝 成人の日	9 10:00～11:00 しょうべいさんと ウクレレを楽しもう! ※募集は終了しています 13:30～14:30 脳トレ教室 体操の日 ～きらめき☆ふれんず～	10 9:30～11:30 ひだまりカフェ(認知症カフェ) にじいろ体操 1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15 【要予約】各15人まで	11 13:00～16:00 若者ひろば	12 13:30～15:00 ◎地域貢献プログラム ～チームミナノチカラ～ 【要予約】20人まで
15 13:30～15:00 親子ふれあい遊び ～スマイルリップル～ 【要予約】15人まで	16	17 9:30～11:30 ひだまりカフェ(認知症カフェ) にじいろ体操 1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15 【要予約】各15人まで	18 13:30～15:30 麻雀～雀笑クラブ～	19
22 10:30～14:00 キャラメル♪広場 ～キャラメル♪～ 【要予約】8組まで	23 13:30～15:00 ◎健幸づくりプログラム 【要予約】15人まで	24 9:30～11:30 ひだまりカフェ(認知症カフェ) にじいろ体操 1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15 【要予約】各15人まで	25 13:30～15:00 うたごえサロン ～さるすべり～	26 認知症社会参加体制整備事業 ミナ de カレーライス 20人まで200円/食 予約不要11:30～12:30 無くなり次第終了 13:30～15:00 ◎社会貢献プログラム 【要予約】20人まで
29	30	31 9:30～11:30 ひだまりカフェ(認知症カフェ) にじいろ体操 1部 13:30～14:15 2部 14:30～15:15 【要予約】各15人まで	<b>1月のにじどん</b> 9日(火)・12日(金)・17日(水)・22日(月) 11:30～13:00 1食300円	
<b>1月のテーマ</b> 12日(金)「はりのこの辰」(株)SKY フェリーチェひがしうら 23日(火)「リラックソヨガ体験」(株)出雲殿 イズモ葬祭東浦 26日(金)「普通の家の終活セミナー～笑顔相続のための3つのポイント～」 (株)あらたびコンサルティング				



「にじいろひろば」は、みなさまからご協力いただいた赤い羽根共同募金を財源としています。  
【主催・問い合わせ】東浦町社会福祉協議会 ☎0562-84-3741 東浦町大字石浜字岐路23-1(福祉センター)

## 善意の灯

(令和5年10月1日から10月31日ご寄贈分) 順不同

- 愛知製鋼ボランティア基金 ..... 現金200,000円
- 東浦を元気にする会 ..... 現金5,000円
- フードドライブ(令和5年7月から9月受付分)..... 食品・飲料等 計2,272点 339kg  
ご寄付をいただきありがとうございます。

## 【12月】福祉センター アラカルト (参加費：無料)

<b>居場所</b> 	7日(木)、21日(木) 午後1時～5時	不登校・ひきこもりをはじめ、日々の生活に生きづらさを感じている本人や 家族が、思い思いの時間を過ごせるフリースペース(若者ひろば)を提供 しています。一歩踏み出して、誰かと時間を共有してみませんか。 まずは相談だけでもどうぞ!長年にわたり支援に携わってきた心の相談員 が寄り添います。家族のみの相談も可能です。(個別相談は要予約)
<b>臨床心理士 相談</b> 	12日(火)、26日(火) 正午～午後3時	臨床心理士による不登校やひきこもりに関する相談をお受けします。 抱えている不安や悩みがありましたら「こんなこと・・・」と思わず、お気 軽にご相談ください。(要予約 1人30分程度)

【問い合わせ】東浦町社会福祉協議会 ☎0562-84-3741

## 各地区におじゃましてきました!子どもたちの笑顔が実りました。

社会福祉協議会は地域のみなさまからの会費のご協力により様々な事業を行っています。そんな私たちを少しでも地域のみなさまに知っていただけるよう、各地域のおまつりに参加させていただきました。



ひがしうら社協ガールズとボーイズが、まつりの会場内をめぐり、「ふくし」にちなんだシール集めと行方不明者の捜索体験をしました。たくさん子どもたちと職員の笑顔も一緒に集めることができました。



ふくしに関するクイズラリーを行いました!「ふくし!」や「ぼきん!」等、クイズに挑戦する子どもたちの活気あふれる声に地域の元気を感しました♪



「SDGs」をテーマにしたクイズと、さかなつりゲームを開催♪今年もたくさんの「おがわっ子」の笑顔に出会うことができました!



赤い羽根ショット!と題して、赤い羽根共同募金の活用方法について、楽しみながら知っていただけるようなゲームを行いました♪



念願の初出展! ふくしアンケートには315名の方が答えてくださり、お宝千本引きもワクワクドキドキしながら楽しんでいただきました。



ふくしに関するクイズと輪投げの出展を行いました。子どもから高齢者まで幅広い世代の方に学び、楽しんでいただきました。