



あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 46-3003

担当：澤田・田邊・祖父江

新年あけましておめでとうございます。

12 月 18 日より新しいスタッフが入り、あったかスタッフ一同、より一層頑張っ
てまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

～新人挨拶～ ^{そふえ みさ} 祖父江 美佐



2 年前に生まれ育った三原村に帰って来ました。そしてこの 12 月から
あったかふれあいセンターのスタッフとして働かせてもらう事になり、と
ても嬉しく思っています。

人見知りですが、私なりにこれからの三原村が元気で明るく、安心して
生活できる温かい村であるよう、頑張りますのでよろしくお願いいたします。

2024 1 月の予定

日	月	火	水	木	金
	1 元旦	2	3	4 皆尾	5 PM宮ノ川
7	8 成人の日 PM亀ノ川	9 下長谷 ひまわり	10 PM広野	11 皆尾 成山 星ヶ丘	12 下切
14	15 下長谷	16 柚ノ木	17 PM下切	18 拠点 (小学生との交流)	19 上下長谷 PM宮ノ川
21	22 亀ノ川	23 下切	24 PM広野	25 皆尾 成山	26 狼内
28	29 亀ノ川	30	31	下線は保健師さんによる健康相談の日です	

祝・長寿

いきいき百歳体操の様子

集い参加者最高齢の津野充さんが
百歳のご長寿を達成され、表彰されました!!



高齢者低栄養予防教室

12月7日（皆尾）・11日（下長谷）は、津野美也（食改）さんにお越しいただき高齢者低栄養予防教室を開催しました。



- 切り干し大根とわかめの混ぜごはん
- ツナと小松菜の豆腐チャンプルー
- おからと野菜のポテサラ風
- レタスとトマトのサラダみそ汁



運動教室 ～IN 拠点～

12月18日は健康運動指導士の岡田先生にお越しいただき運動教室を開催しました。

皆さんは普段歩くとき、重心を意識した事がありますか？

外側に重心がかかると膝が傷む原因になるので、重心を足の親指にかけて歩くように意識すると良いそうです。キレイな姿勢を意識するだけで筋トレになるので日常生活の中で取り入れてみてください。



次回1月18日の拠点は小学生との交流ということで、三原小学校の1、2年生が来てくれます。昔遊びや銭太鼓をする予定ですので是非ご参加ください!!

あったかふれあいセンターでは「集い」だけではなく『相談』『訪問』『生活支援』『つなぎ』等の取組を行っています。
相談事や生活上でのちょっとした困りごと等があればお気軽にご相談ください!! ☎ 46-3003

なぞなぞ

お正月に「ひく」ことはできても「おす」ことはできないものはなんでしょう??

集いの様子



お琴の演奏に合わせて歌ったり、手遊び歌をしました



パズルをしたり...



クリスマスツリーを作ったり...



クリスマス会をしました!!