



あつ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、あつたかスタッフ一同、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ひいたします。



～新人挨拶～ **祖父江 美佐**

2年前に生まれ育った三原村に帰ってきました。そしてこの12月からあつ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ひします。

2024 1月 の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|--------------------|------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| | 1 元旦 | 2 | 3 | 4 皆尾 | 5 <u>PM宮ノ川</u> |
| 7 | 8 成人の日 PM龜ノ川 | 9 下長谷 ひまわり | 10 <u>PM広野</u> | 11 皆尾 成山 星ヶ丘 | 12 下切 |
| 14 | 15 下長谷 | 16 柚ノ木 | 17 <u>PM下切</u> | 18 拠点 (小学生との交流) | 19 上下長谷 PM宮ノ川 |
| 21 | 22 龜ノ川 | 23 下切 | 24 <u>PM広野</u> | 25 皆尾 成山 | 26 狼内 |
| 28 | 29 龜ノ川 | 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 抱点~

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。



皆さん普段歩くとき、重心を意識した事はありますか？
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
のでは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…



クリスマス会をしました!!