

にこやか活動



「くろす」では、今年もにこやか活動で野菜のプランター栽培をしています。ジャガイモの袋栽培から始まり、現在では14種類の野菜を育てています。ジャガイモは4月に植え付けを行いました。時期としては遅かったので心配しましたが、元気な芽が出て、写真は最初の芽掻きと土寄せの作業を終えたところです。

少しずつ実がなり始め楽しみが増えてきました。道行く人が足を止めて来て頂けるように、ガーランドを目印にしています。近くまでいらしたらぜひ足を運んでみてください。

ふれかし共生新聞

第5号

令和元年
6月20日
木曜日

発行/ふれかし共生新聞編集部
お問合せ/049-258-0515(永嶋)

ラジオ活動はじめました。

「ふれチャット」は、ふれあい+チャット（雑談）を掛け合わせた造語で、地域のラジオ局「発するFM」の協力により、ふれあいセンターが発信するラジオコーナーです。

4月からはじめた新しい活動なので、まだ数回しか放送していませんが、今後、出演者を募集し続け多くのシニアにゲスト出演してほしいと思っています。

町内在住60歳以上の方で、ラジオに興味のある方や、子供の頃ラジオ番組に出てみたいと思った方、みんなに聞いてほしい事や、家族へのメッセージ等何でもいいんです。

出演には事前予約が必要です。まずは、ふれセンへお気軽にお電話下さい。

放送日・・・毎月第3火曜日 12:30～13:00

ふれチャット
ラジオ出演者
募集中



ボラワーカー活動



かしの木ケアセンターでは、「ボラワーカー制度」を導入しました。「ボランティア」と「ケアワーカー」を足した造語になりますが、地域にお住まいの方でボランティアに興味があり、日中活動にご協力いただける方が対象になります。ささやかですが謝礼もあります。

現在2名の方にご登録いただき、日中活動のお手伝いをしていただいています。この日は、ふれあいセンターで開催されている「ひだまりカフェ」に参加、ご利用者と一緒に楽しいひと時を過ごしていただきました。今後もこういった輪を拡げていけるようにしていきたいですね。

ボラワーカーとは・・・

かしの木にて研修（40分×2回）を受けることでおこなえる有償ボランティア活動です。活動内容は、活動準備・利用者見守り・車椅子誘導などです。

▶活動日：月・火・木・金曜日

▶活動時間：13:30～15:00

ご興味のある方は、かしの木担当狩谷まで

みんなでヨガる。



「令和」という新しい時代になり、ふれセンでは、新しい健康イベントを定期開催しました。

その名も「ゆるヨガ」。“心と身体をゆるく癒すヨガ”を目的に、シニアの方も構えずに参加できるメニューを考えました。

ヨガというと、難しいポーズをイメージすると思いますが、ゆるヨガは、優しいポージングで、呼吸を整え、自律神経を整えることをおこなっています。

参加された方が、「私、ヨガに通ってるんです。」と、ご近所の方に言ってもらえるような、そんな時間をご用意できたらと思っています。

かしの木ケアセンター

電話／049-257-6626

FAX／049-257-6101

HP／<http://www.kcc.or.jp/>



三芳町ふれあいセンター

電話／049-258-7211

FAX／049-257-5776

ブログ／<https://ameblo.jp/miyofure>



ふれかし共生新聞は、三芳町社会福祉協議会が運営するシニアの集まるコミュニティ施設「ふれあいセンター」と、障害者支援施設の「かしの木ケアセンター」が共同で発行しています。