

もしも介護が必要になったら  
家族で支え、制度で支える



2017  
10月 Vol.139



清水ゆかりさん



中瀬和則さん



【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成29年10月1日発行

この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。

### うなづき [参加費] 150円(入館料のみ)



介護予防通所事業  
**生き生き倶楽部**  
黒部市宇奈月老人福祉センターにて

[時間] 9:30~15:00 [対象] 65歳以上の方

日	月	火	水	木	金	土
1	2 レクリエーション	3 レクリエーション	4	5 レクリエーション	6 自力整体	7
8	9 体育の日	10 レクリエーション	11 レクリエーション	12	13	14
15	16 レクリエーション	17 レクリエーション	18	19 健康体操B	20 レクリエーション	21
22	23 健康体操A	24 健康体操C	25	26 レクリエーション	27 レクリエーション	28
29	30 バスハイク	31 バスハイク	1 バスハイク	2 バスハイク	3 文化の日	4

時間/10:00~11:00 ※■は休館日

健康体操A 石田みどり先生 健康体操B 村田あゆみ先生  
健康体操C 岡崎 明子先生 自力整体 稲田 清美先生

### くろべ [参加費] 300円(入館料のみ)



介護予防のための  
**元気はつらつ体操教室**  
黒部市福祉センターにて

[時間] 10:00~11:00 [対象] 65歳以上の方

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 体操	4 自力整体	5 自力整体	6 体操	7
8	9 体育の日	10 音楽療法	11 音楽療法	12 音楽療法	13 音楽療法	14
15	16	17 健康体操	18 健康体操	19	20 自力整体	21
22	23	24 自力整体	25	26 健康体操	27 健康体操	28
29	30	31	1 ゆる体操	2 ゆる体操	3 文化の日	4

時間/10:00~11:00 ※■は休館日

健康体操 樋口 瞬先生 音楽療法 岡島 聡子先生  
自力整体 稲田 清美先生 体操 小森亜希子先生  
ゆる体操 佐々木智生先生



#### 腹式呼吸で 免疫力アップ!

腹式呼吸をすることで、血行が良くなり、内臓機能が向上し、自律神経のバランスを整えます。1日10回程度を目安に行いましょう。

#### 腹式呼吸のやり方

- ①背筋をまっすぐに伸ばす。(どの姿勢でも良い)
- ②下腹に力を入れ、お腹を膨らませるように大きく息を吸う。(3秒) ※肩は上げない
- ③下腹の力を抜き、お腹をひっこめながら、ゆっくりと息を吐き出す。(6秒)

ポイント 「鼻で息を吸い、口でゆっくり吐くこと」

お問い合わせは黒部市宇奈月老人福祉センター  
TEL. (0765) 65-1820 担当:山内まで



#### 今月の表紙

夕日の沈む時間は早くなり、夜は肌寒く感じることも増え、秋らしくなりました。  
稲刈りを終えた田園や、紅葉が始まりそうな山を眺めながら、電車で揺られる時間は心地よいものでした。

編集 橋本

福祉・ボランティアに関することは

社会福祉法人 **黒部市社会福祉協議会**

<http://www.kurobesw.com/>

本所 黒部市福祉センター内

〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.(0765) 54-1082(代表) FAX.(0765) 52-2797  
TEL.(0765) 57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター) Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

宇奈月支所・黒部市東部地域包括支援センター 黒部市宇奈月老人福祉センター内

〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111 TEL.(0765) 65-1165 FAX.(0765) 65-9533  
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

ちよこ情報 [黒部市の人口] 41,805人 [65歳以上の人口] 12,627人 高齢化率 30.2% H29.8.31 現在