

福祉 くろべ

1 2016 月



【編集・発行】 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会 平成28年1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。



特集 新しい年に願うのはこころと体の健康です

地域の今を届ける密着レポート／第9回全国校区・小地域福祉活動サミットINくろべ開催報告

地域のおしらせ／黒部市社会福祉協議会 臨時職員を募集します

連載／ふくスマイル・ワーカー

etc.

📅 今月の表紙 新しい年のはじまり——今年も日常のしあわせを切り取ります

うなづき

【場所】黒部市宇奈月老人福祉センター

介護予防通所事業

生き生き倶楽部

時間／9:30～15:00

参加無料!

対象／65歳以上の方



※■は休館日

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

時間／10:00～
 健康体操A …村田 あゆみ先生
 健康体操B …石田 みどり先生
 自力整体 …稲田 清美先生



～予防が大切!インフルエンザ～

日常生活での予防方法

- ①人ごみはなるべく避け、外出時はマスクを着用する。
- ②帰宅したら、手洗い・うがいをしっかり行う。
- ③部屋の湿度は50%～60%程度に保ち、こまめに換気を行う。
- ④ふだんの健康管理(栄養と休養を十分にとる)
- ⑤予防接種を受ける(重症化を防ぐ)

お問い合わせは生き生き倶楽部の
 担当:山内まで TEL.(0765)65-1820

くろべ

【場所】黒部市福祉センター

介護予防のための

元気はつらつ体操教室

時間／10:00～11:00

参加費／300円(入館料のみ)

対象／65歳以上の方



※■は休館日

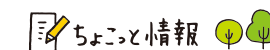
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
			ストレッチ	ストレッチ	体操	
10	11	12	13	14	15	16
	成人の日	ストレッチ		健康体操A	ストレッチ	
17	18	19	20	21	22	23
		体操	健康体操A		口腔ケア	
24	25	26	27	28	29	30
		口腔ケア	体操	体操		
31	1	2	3	4	5	6

時間／10:00～
 口腔ケア …精田 紀代美先生
 健康体操A …伊藤 公余敬先生
 ストレッチ …仁科 在重先生
 体操 …小森 亜希子先生

編集後記

新たな年の始め。年末の大掃除や正月の準備でバタバタした疲れをとって、いつもはなかなか揃わない家族や親戚と話したり、雑煮やおせち料理を味わったり。身も心もゆっくりと癒しながら、これから始まる1年を思い描きたいですね。美味しいものを食べて、ゆっくりして…正月太りに気をつけなくちゃ…!

編集 西田



【黒部市の人口】41,657人 【65歳以上の人口】12,442人 高齢化率 29.7%
 H27.11.30 現在(外国人を除く)

