

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに。

福祉くろべ



特集 「やるか、やらないか」

一日々の努力が自分を変える、黒部を変える」

2020
09
September

スマイルワーカー 植木公祐さんのお話

黒部市社会福祉協議会表彰式

黒部おもちゃ病院ピノキオ

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和2年9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。

新型コロナウイルス感染症の県内での発生状況で、イベントの中止や休館となることがございますので、ご了承ください。自宅での検温、来館時にはマスクの着用をお願いいたします。

うなづき 黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820

2020
9 | 介護予防通所事業
生き生き倶楽部

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

時間/10:00~11:00 対象/65歳以上の方 ■は休館日
参加費/150円(入館料のみ)

- 健康体操A 岡崎 明子 先生
- 健康体操B 村田 あゆみ 先生
- 健康体操C 石田 みどり 先生
- 自力整体 稲田 清美 先生
- 脳トレ くらべ脳トレクラブ

※新型コロナウイルス感染拡大予防の為、教室人数の制限を設けております。
定員/18人 申し込み先/(0765)65-1820 徳光

くろべ 黒部市福祉センター
TEL.(0765)54-1082

2020
9 | 介護予防のための
元気はつらつ体操教室

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 ゆる体操	2 健康体操A	3 自力整体	4 体力測定体操	5
6	7	8 健康体操A	9 自力整体	10 健康体操A	11 健康体操A	12
13	14	15 体力測定体操	16 脳トレ	17	18 自力整体	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24 ゆる体操	25 ゆる体操	26
27	28	29 自力整体	30 ゆる体操	10/1	2 健康体操B	3

時間/10:00~11:00 対象/65歳以上の方 ■は休館日
参加費/300円(入館料のみ)

- 健康体操A 樋口 瞬 先生
- 健康体操B 炭田 亮子 先生
- ゆる体操 佐々木 智生 先生
- 自力整体 稲田 清美 先生
- 脳トレ くらべ脳トレクラブ
- 体力測定・体操 泉 博美 先生

読んで効く

健康 「秋バテ」を防いで ミニコラム 快適な秋を過ごしませんか?

秋の少し涼しくなってきた頃にだるい、疲れがとれない、食欲がないといった夏バテの症状が続いているら、その原因は「秋バテ」かもしれません。

<秋バテ予防ポイント>

- 毎日20分から30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れましょう。
- 38~39℃のぬるま湯にゆっくりと浸かりましょう。
- ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的に摂りましょう。



今月の表紙

夏も終わり季節の変わり目となる9月。1日の終わりを迎えようとしている夕暮れ時、どこまでも続く道のように見える夕日の光を見ると季節も日々も続いていて、前に進もうと思えます。撮影場所:石田浜海水浴場

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

私たちは5GOALS for 黒部を推進しています



ちよこつと情報 [黒部市の人口] 40,925人 [65歳以上の人口] 12,871人 高齢化率 31.5% R2.7.31 現在

