



子育て支援部会



つくしんぼ

ボランティアさんたちが手作りしたおもちゃで遊んでいる様子です。つくしんぼにあるおもちゃのほとんどが手作りで、新型コロナウイルス感染症対策として1日2回おもちゃはアルコール消毒して子どもたちを迎えています。



ロバの耳

絵本や紙芝居の読み聞かせをしています。

毎月第3土曜

13時～ 福祉施設
14時～ 図書館
聞いていただいた人から大きなエネルギーをもらっています。



ピッピ

0歳～3歳ぐらいまでの未就園児と保護者たちで月に1、2回集まって活動しています。主な活動は季節ごとの飾りの製作を親子で行っています。公園で遊んだり、夏祭りやハロウィン、豆まきなどの活動もあります。今年度は人数が少ないので月に1回の活動ですが、オシャレに飾れる製作をメインに活動していこうと思います♪



須恵おはなし会

幼稚園・保育園、小・中学校「つくしんぼ」などで、おはなし会をしています。一昨年はコロナ禍で、ほとんど活動ができませんでしたが、昨年からは少しずつ「おはなし会」ができるようになり、活動ができる幸せを感じました。12月には「30周年記念おはなし会」をアザレアホールで開くこともできました。これからも自分たちが学ぶことも大切にしながら、活動を続けていきたいと思っています。

ボランティアに興味のある皆さんをお待ちしています！ぜひ、お立ち寄りください。
☎ 須恵町共生のまちづくり推進協議会事務局 ☎ 932-1231

20周年を記念して、ホームページを開設しました！
ボランティアに興味のある皆さん、ぜひアクセスしてください。
URL <https://sites.google.com/view/suemachikyousei>
共生のまちづくりホームページQRコード→



わくわく デイサロ 介護予防教室

日時 水曜・金曜 9時50分～11時20分
場所 アザレアホール 3階大会議室

9月分

9月スケジュール



7日(水) ほのぼの体操 ※定員30人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 100円



14日(水) すまいる体操 ※定員30人
講師 宇都宮 準一 先生
自己負担金 100円



16日(金) 落語 ※定員30人
講師 粗忽家 聚楽 先生
自己負担金 100円



30日(金) 園芸 ※定員30人
講師 花ののぐち
自己負担金 800円

65歳以上の方へ 介護予防教室に参加してみませんか？

申込資格 65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人
9月分申込期間 8月15日(月)～31日(水)
申込方法 窓口または電話で申し込み
申込先 須恵町役場 福祉課 1階窓口
☎ 932-1493(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線128)

知ろう介護 防ごう介護♪

介護状態になってしまう原因は大きく3つあると言われています。その原因をバランスよく改善することが大切です。まずはできることから続けていきましょう。「毎日コツコツ」それが介護状態にならないための近道です！

原因1 社会とのつながりが少なくなる

毎日1回あいさつしましょう！人と話すことが減りがちな昨今、あいさつを交わすことも立派な介護予防です。すれ違うご近所の人、スーパーやコンビニの店員さん、お花や動物にも声をかけてみましょう。

原因2 身体機能が低下する

筋力の低下・栄養の過多や不足・お口の状態が低下すると認知症や介護状態になりやすいとされています。ストレッチやお散歩、バランスのいい食事、毎食後の歯みがきを習慣化しましょう。

原因3 精神・心理状態が低下する

太陽の光を浴びることで、気持ちが前向きになったり、免疫力がアップしたりする効果があります。また、朝日を浴びると生活リズムが整うともいわれています。誰にでも自由にできる日光浴はいかがでしょう。さあカーテンを開けて深呼吸！

