

2023年
4月

あったかふれあいセンターこぶし通信



月	火	水	木	金	土	日
連絡先 55-7350 携帯 090-5140-0182					1	2
			食部会昼食	食部会昼食	休 み	休 み
			10時 健康教室	生活支援		
3	4	5	6	7	8	9
新年度オリエンテーションの為 集いお休みさせていただきます。		訪問日	食部会昼食	食部会昼食	休 み	休 み
			10時 健康教室	生活支援		
10	11	12	13	14	15	16
生活支援	地域支援の日	訪問日	食部会昼食	食部会昼食	休 み	休 み
13時保健師健康教室	レクを楽しむ日		10時 健康教室	生活支援		
17	18	19	20	21	22	23
体力測定	体力測定	訪問日	食部会昼食	食部会昼食	休 み	休 み
生活支援	地域支援の日		10時 健康教室	生活支援		
10時 健康教室	レクを楽しむ日					
24	25	26	27	28	29	30
生活支援	地域支援の日	訪問日	食部会昼食	食部会昼食	休 み	休 み
10時 健康教室	レクを楽しむ日	中ノ川サテライト10時	10時 健康教室	生活支援		

※現在新型コロナウイルス感染予防対策で人数制限を行っています。利用希望の方は事前にあったかにご相談ください。

※ 感染拡大状況により予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。

☆こんなことがありました☆

～みんなが支え手～ あったかにはお仕事があります。地域の商店や集落活動センター佐賀北部さんの依頼で**新聞バッグ作成**、小学校に贈る**防災頭巾・雑巾作成**、地域から寄付いただいた**品物の整理**などなど。年齢もなんのその！腕利きが勢ぞろいしています。何より地域の方の「ありがとう」が励みになりますね。今年度も地域支援頑張っていきましょう！



～サテライトでの取り組み～

あったかでは出張で集いを行うサテライトを続けています。現在は中ノ川・橘川・不破原で実施。この時期は来年度に向けての話し合いを行います。「来年はこんなものを作りたい！」「こんな勉強をしたい！」とたくさんの方が意見をあげてくれます。同居者以外の人との交流が少ない方（週1回未満）は虚弱や認知症になるリスクが高いと言われています。集いで「元気やった？」と誰かと話す事が立派な虚弱予防になります。

でも集うのはおっくう、という方もいらっしゃいますよね。その気持ちもとっても分かります。

外出したくない、でも誰かと話したい！あったかスタッフが訪問しますのでいつでもご連絡下さいね♡



今年も桜見学大好評でした！
毎年桜を見るたび、「来年も皆で見に来ようね！」と約束をします。また1年頑張ろう！と前向きになれる瞬間です。とっても綺麗でしたね！

