

ほんわか通信

平成 25 年 5 月 15 日発行

編集発行

あったかふれあいセンター「すくも」

電話 65-7665 FAX 65-7663

あったかふれあいセンター「すくも」も開設から 1 年以上が経過し、たくさんの方々に利用してもらっていますが、「あったかってどんなところ?」「高齢者が集う所?」などという質問をいただくことがあります。今回はそんな疑問にお答えしたいと思います。

あったかって
どんなところ?
高齢者や障害
者のための施
設?

介護保険制度
のデイサービス
とは違うの?



いいえ。年齢や障害など関係なく、誰でも利用できる施設です。介護保険制度のデイサービスなどとは違い、要介護認定のような手続きは必要ありません。

地域の人とお茶を飲みながらお話をしたり、一緒に体操をしたり……。もちろん体操やグラウンドゴルフなどのプログラム・行事も行っていますが、強制ではありませんので、自由にご利用ください。



利用するのにはどうすれば? お金はかかるの?

特別な手続きは必要ありません。直接お越しください。初回利用時にお名前や連絡先などをご記入いただくことで利用することができます。

利用料は無料ですが、イベントなどでものを作る際には材料費をいただいております。飲み物は、お茶無料・コーヒー 30 円です。



和やかな雰囲気の中、スタッフお手製のお団子を食べました。

とうふだんご
豆腐団子でティータイム♪

せんが、食感とのど越しの良さを味わって食べられるように、生地を絹ごし豆腐を混ぜこんでみました。
皆様からは、「通常の団子よりしっとり、あっさりして体にもよさそうなお菓子ですね!」と喜んで頂きました。
ティータイム会場で久々にあった知人や友人と話がはずみ、和やかな雰囲気でした。

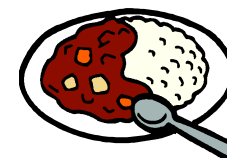
4 月 17 日 (水)、ティータイムを開催しました。多くの皆様に参加いただき、ありがとうございました。今回は二種類の豆腐団子(きなこ・あんこ)を作りました。見た目は普通の団子と変わりま

かわいい玉ねぎいり☆ カレーライスづくり

12 月に植えた玉ねぎを収穫しました! 収穫した玉ねぎに、みなさん「ま〜かわいい♥(笑)」と苦笑い。

6 月 19 日 (水) AM11:00~みんなでカレー作りをします。参加される方はお米 1 合と 100 円 (材料費) をご持参下さい。

材料の都合上、完全予約制とさせていただきます。お電話などで、**6 月 14 日 (金) まで**にお申し込みください。



【日 時】平成 25 年 6 月 19 日 (水) 11:00~

【場 所】宿毛市総合社会福祉センター 2 階 講習室

【持参物】お米 1 合・100 円 (材料費)

【申 込】平成 25 年 6 月 14 日 (金) までにお電話などでお申込み下さい。

電話: 0880-65-7665 (宿毛市総合社会福祉センター)

第 12・13 回 ラジヨガ体操教室

ラジヨガ体操をはじめて、1 年が経ちました。昨年度から参加されている方はもうベテランさんになったのではないのでしょうか?

ラジヨガ体操とは、音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験できる体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせつけられました。体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることができます。

また、ラジヨガ体操では、深く呼吸をしながら体を伸ばす動作を行いますので、体が柔らかくなることや、気分がすっきりするという効果が期待されます。

事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装で直接お越しください。



【日時】第 12 回 平成 25 年 5 月 23 日 (木) 11:00~

第 13 回 平成 25 年 6 月 11 日 (火) 11:00~

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2 階 小会議室

問合せ先

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」(宿毛市総合社会福祉センター内 2 階)

電話: 0880-65-7665 FAX: 0880-65-7663

5月～6月 予定表

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」

宿毛市高砂4番56号 宿毛市総合社会福祉センター内 2階


月曜～金曜 9:00～16:30

第2・4土曜 9:00～12:30 (祝日を除く)

TEL 0880(65)7665 FAX 0880(65)7663












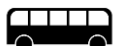




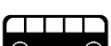







自宅・センター間送迎<※要予約>

 ワゴン車：火曜・金曜

 車椅子対応リフト車：水曜

イベント時は曜日関係なく送迎します。予約状況により、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
5/20	5/21 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	5/22 	5/23 第12回ラジオガ 11:00～  	5/24 グラウンドゴルフ 11:00～ 	5/25 午前開所 9:00～12:30	5/26 お休み
5/27	5/28 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	5/29 	5/30	5/31 グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/1 お休み	6/2 お休み
6/3	6/4 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/5 	6/6	6/7 グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/8 午前開所 9:00～12:30	6/9 お休み
6/10	6/11 将棋サロン 9:30～ 第13回ラジオガ 11:00～  	6/12 	6/13	6/14 機関紙発行日 グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/15 お休み	6/16 お休み
6/17	6/18 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/19 カレーライス作り 11:00～  	6/20	6/21 グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/22 午前開所 9:00～12:30	6/23 お休み
6/24	6/25 将棋サロン 9:30～ グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/26 	6/27	6/28 グラウンドゴルフ 11:00～ 	6/29 お休み	6/30 お休み