

生活支援体制整備事業情報紙



No.22

生活支援体制整備事業情報紙“てごてご”では、町内の支え合い活動やサロン等のご紹介、平生で生活する上での役立ち情報をお届けします。

～私たちのまち“ひらお”を

私たちの手で住みよいまちに～



集いの場掲示板 ～いきいきサロン訪問④～

自宅や集会所などの身近な場所で、気の合うお仲間と楽しいひと時を過ごす「いきいきサロン」にお邪魔させていただきました。

なかよし会（百歳体操）



あじさい会（百歳体操・合唱）



毎週集まることが日々の生活の張りになられているとお話を伺いました。いきいきサロン活動は、周囲の方にも笑顔が広がる活動です。興味のある方はあひあむまでご相談ください！



生活支援コーディネーター

集いの場掲示板

健康麻雀はじめませんか？

セカンドライフ応援講座 1 日目(9 月 26 日)の健康麻雀体験会終了後、参加者の中から「今後も健康麻雀を続けたい」という希望があり、あひあむにて健康麻雀を続けておられます。初めての方でも大歓迎で皆さん教え合いながら楽しまれています。

どなたでもご参加いただけますので、健康麻雀に関心のある方はぜひあひあむにお越しください。

セカンドライフ応援講座2～4日目の様子は裏面をご覧ください。

あひあむで健康麻雀ができる日

①毎週火曜日 10:00～12:00

②毎週木曜日 10:00～12:00

※木曜日は男性限定です

<お問合せ> 平生町社会福祉協議会

平生町大字平生村 618-2

TEL 0820-56-8000



セカンドライフ \\ 応援 \\ 講座

2~4日目

開催しました!

参加された皆さまからいただいた声をお届けします

10/11「体を育む

~いつまでも動ける体づくり実践編~

健康運動指導士 和木宏泰 氏

- ・普段使っていない筋肉のストレッチができて良かった
- ・自分の体の可動域がせまいことに驚いた
- ・ストレッチが必要であることがよく分かった



山口きらめき財団講師・アドバイザー派遣事業

11/6「生き方再考! ~世代をつなぎ、共に生きる~」

やまぐちネットワークエコー

代表 西山香代子 氏

- ・年を重ねることが少し楽しみになりました
- ・今後の日々の生活にたくさんの知恵をいただきました
- ・プラス思考でこれからの人生を楽しみたい

10/23「想像力と創造力を身につけて

庭木の手入れをしてみよう」

樹木医・造園技能士 盛田節男 氏

- ・剪定の仕方など目から鱗なお話でした
- ・初心者ですが、分かりやすくおもしろかった
- ・少しでも木と対話できるよう努力してみたいです



セカンドライフ \\ 応援 \\ 講座 を終えて……

9 月末から約 1 ヶ月間、計 4 日間のセカンドライフ応援講座が終了しました。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。今年度は、ご自分の今後の人生の過ごし方について、健康や生きがいに関する視点で考えていただく内容を企画しました。平生町社会福祉協議会では、住民の皆さまの活動を応援させていただいています。講座を通して出会い、その後もつながりを持たれていく、こうした活動や仲間づくりが町内に広がるよう今後も講座などを企画していきたいと思えます。



生活支援体制整備事業情報紙



~私たちのまち“ひらお”を私たちの手で住みよいまちに~

発行日：令和6年12月6日（金）

発行：社会福祉法人

平生町社会福祉協議会

〒742-1102

山口県熊毛郡平生町大字平生村 618-2

TEL：0820-56-8000

FAX：0820-56-8020

E-mail：fukushi@hirao-shakyo.or.jp

おま