

# ふれ愛メール しようかわ

## はじめました！「ひざ腰元気教室(一色地区)」

一色地区では、11月11日より地区公民館を会場に「ひざ腰元気教室」がスタートしました。農閑期を利用しての教室には、23名が参加され大変にぎやかです。

毎週木曜日午後1時から約2時間、全20回で5ヶ月間の教室です。

毎回、その日の健康チェックを行い、「寝てする体操」「床での体操」「筋力アップ体操」などのほか「ひざ痛・腰痛予防」「認知症」「バランス食」などの健康教室もあわせて行っています。

今回は「緑のふるさと協力隊」の岩田志保さんにもサポートしていただいています。

いつでも見学できますので、興味ある方はぜひどうぞ。また、来年度、開催を希望される地区がございましたら社会福祉協議会荘川支部まで、お気軽にご相談ください。



## はじめてみませんか。「ひざ腰元気教室」

平成20年度から支部域でも開催されている「ひざ腰元気教室」。介護予防事業として市から委託され実施しているもので、荘川町でもすでに5ヶ所目となりました。週1回2時間全20回、約5ヶ月間の教室です。毎回、介護予防のための筋力の保持や筋力アップの体操に加え、バラエティに富んだミニ健康講座も開催しています。教室終了後は、地区の方々のふれあいの場、サロンとして役立てていきますので町内会単位での申し込みをお願いします。

申し込み・問い合わせは、  
高山市社会福祉協議会 荘川支部まで  
☎ 2-2806



12月16日、どんぐり広場ではクリスマス会が開催されました。この日は18組40名の親子が参加し、児童センターおでかけ隊のサポートにより楽しいひとときを過ごしました。

突然のサンタさんの登場に思わず泣き出す子どもたちもいましたが、サンタさんからプレゼントをもらい、みんな嬉しそうでした。

最後にみんなで、手作りの「くまさんサンタ」のケーキを食べました。さてさて、24日の晩はみなさんの家にもサンタクロースがやってくるのでしょうか…

とっても楽しみです。



中井真美さんによる  
手作りケーキ

# 今年もサンタさんが やってきました！！

一方、おたっじゃ倶楽部ではひと足早く、12月13日にクリスマス会を行いました。

ボランティアさんによる特別メニューの昼食会のあと、お話上手のサンタさんから一人一人にプレゼントが手渡され、みなさん大喜びでした。

参加者のみなさんは『いくつになっても、クリスマスプレゼントをもらえると嬉しいもんや。』と顔をほころばせてみえました。



## 民生児童委員・主任児童委員さんの紹介

12月1日、3年の任期満了にともない、2名の民生児童委員の方が交代されました。各地区を担当してくださる民生児童委員・主任児童委員のみなさんを紹介いたします。平成25年11月末までの任期の間、地域福祉の担い手として子どもからお年寄りまで様々な相談、支援にあたられます。

清水 克敏 (新任)	・ ・ ・ ・ ・	六 厩
形 部 あゆ子	・ ・ ・ ・ ・	三 谷 ・ 三 尾 河 ・ 寺 河 戸
平 戸 千 尋 (新任)	・ ・ ・ ・ ・	黒 谷 ・ 惣 則
湯 口 正 憲	・ ・ ・ ・ ・	一 色 ・ 猿 丸
岡 田 治 和	・ ・ ・ ・ ・	新 湊 ・ 町 屋 ・ 中 畑
堀 込 千 恵 美	・ ・ ・ ・ ・	野 々 俣
田 口 一 吉	・ ・ ・ ・ ・	牧 戸 ・ 牛 丸 ・ 岩 瀬 ・ 中 野 ・ 赤 谷
小 谷 米 利	・ ・ ・ ・ ・	主任児童委員
阪 下 眞 枝	・ ・ ・ ・ ・	主任児童委員

(順不動、敬称略)