

1月のサロン予定

※ コロナウイルス感染状況によっては、変更される場合があります。

サロンNo.	(開催地区) サロン名	予定日	(開催場所) 内 容	サロンNo.	(開催地区) サロン名	予定日	(開催場所) 内 容
1	(下半田) いってみっ会	—	お休み	21	(伊達崎中屋敷) さくら会	1/8(金) 1/22(金)	(中屋敷集会所) 新年会
3	(東上・中区) おげんき会	—	お休み	22	(南方部) きらく(喜楽)会	—	お休み
4	(北町) あった会	—	お休み	23	田町お楽しみ会	—	お休み
5	(陣屋) 和みの会	—	お休み	24	(上郡上代) わだいサロン	1/19(火)	(上郡上代集会所) 新年会
6	(下高屋) よらんしょ会	—	お休み	25	(前屋敷) ふじの会	—	お休み
7	(荒屋敷) 出てこらんしょ会	—	お休み	26	サロン南郷	1/15(金)	(南郷会館) 顔合わせ会
8	本町サロン	—	お休み	27	サロン吉沼	1/15(金)	(吉沼町内会館) 新年会
9	ひらさわサロン	1/21(木)	(うぶかの郷) 新年会	28	サロン上成田	—	お休み
11	サロンおいわけ	1/18(月)	(追分町民会館) 笑いヨガ	29	御免町サロン	—	お休み
12	西町サロン	1/21(木)	(こころ館) 干支ちぎり絵	30	サロン松原	1/20(水)	(松原公民館) そばの会
13	桐ヶ窪サロン	1/12(火)	(桐ヶ窪会館) 茶話会	31	(西上) 西上おげんき会	1/13(水)	(うぶかの郷) 新年会
14	(諏訪) さわやか会	—	お休み	32	道林サロン	1/11(月)	(道林会館) 茶話会
15	(久保八幡) やわたサロン	1/29(金)	(久保八幡集会所) 茶話会	33	中北さくら会	1/18(月)	(うぶかの郷) 新年会
16	(桑島・万正寺) 桑の実会	—	お休み	A	(0歳ママのティーサロン) ぽかぽかクラブ	1/22(金)	(ふれあい館) 新年会
17	成田サロン	1/20(水)	(下成田公民館) 新年会	B	(ママカフェ) スマイル	1/14(木)	(ふれあい館) 新年会
18	六丁目 ふれあいサロン	1/27(水)	(うぶかの郷) 新年会	C	(高齢者のための) 健康マーじゃん サロン	—	お休み
20	(内の馬場) サロンうぶか	1/11(月)	(内の馬場公民館) 新年会				

太陽学園 手作りパン販売日

日時 12月23日・1月27日(第4水曜日)

11時～なくなり次第終了

場所 ふれあい館(北町75)

★太陽学園は、障がいを持つ



方々の就労を支援する施設です。

収益金はその活動を支援しています。

買い物袋と小銭をご準備ください。

※コロナウイルス感染状況によっては中止。

「あとがき」

令和2年を振り返ると、本当にコロナウイルスに振り回された1年でした。

漢字一文字で表現するとしたら、まさにコロナ禍の「禍」(わざわい)としか言いようがありません。

しかしながら、「禍を転じて福と為す」ということわざがあるように、ピンチをチャンスに代え、来年の漢字を「福」にできるよう、頑張りたいと思います。K. I

健康教室



11月16日(月) サロンおいわけ

保原薬局坂本薬剤師を講師に迎えて、コロナ感染予防について、詳しく教えていただきました。また、薬の疑問についても答えていただきとても為になりました。(代表 二階堂博子さん)



11月18日(水) よらんしょ会

笑いヨガの関口恭代さんに来ていただき、笑いの体操と呼吸法を組み合わせ、笑いの健康体操をしました。コロナ禍の中、認知症予防や高血圧及び糖尿病の予防改善に効果を期待しています。(代表 湯澤友子さん)



11月27日(月) やわたサロン

社会福祉協議会地域包括支援センター持地さんから風邪予防について、お話ししていただき、大内さんに血圧測定と健康相談をしていただきました。(代表 阿部紀子さん)



おでかけサロン



サロン松原

11月19日(木) サロン松原

土湯温泉を散策しての福うさぎで美味しいお昼をいただきました。お天気に恵まれ四季の里と道の駅伊達の郷りょうぜんで楽しい時間を過ごしました。(代表 菅野朋子さん)

11月17日(火) ふじの会

上杉神社で、戦国武将上杉謙信にあやかりコロナに打ち勝てるよう参拝してきました。上杉の城下町 米沢の道の駅では、美味しいお昼をいただき大満足です。(代表 蓬田タイ子さん)



ふじの会

六丁目ふれあいサロン

11月25日(水)

なかなかサロンを開催できずにおりましたが、今回今年度初のサロンを開催しました。早くコロナウイルス感染の心配をしなくて、サロンを開催できるようになって欲しいです。サロンはどなたでも、参加できます。みなさんの参加をお待ちしています。(代表 半澤イツさん)



令和2年度の法律相談所

毎月1回開催している法律相談所は右記のように行います。

相続や債務整理の方法など法律に関する相談を受付ます。事前に予約が必要なので、桑折町社協 (Tel 582-1155 担当 角田) までお申し込みください。

社協では随時福祉に関して総合的に相談を受付ます。お気軽にお電話ください。

(1件の相談時間は30分です。)

法律相談 予定日	会場 (時間 9:30~11:30)
1/19(火)	睦合公民館(睦合ふれあい会館)
2/16(火)	伊達崎公民館
3/16(火)	半田公民館(半田コミュニティセンター)

歌謡ショー・演奏会



夢弦大さんの津軽三味線にて、
みんなで東北一周の旅に！

11月10日(火) 桐ヶ窪サロン
(代表 佐藤光雄さん)

11月18日(水) おげんき会
(代表 赤坂あけみさん)



おげんき会

桐ヶ窪サロン



11月20日(金) 成田サロン うぶかの郷

渋谷秀子さんの歌謡ショーを開催しました。今回は、トランペッターの千葉一則さんもいらっしやっ
て、お二人ともお話もとても上手
で、みんなで楽しい時間を過ごす
ことができました。

(代表 宍戸ヒデ子さん)



笑いヨガ



笑うと気分が良くなり、行動も変わります。笑う力を鍛えて心身共に健康になりましょう！笑いを生活習慣に取り入れて、一度きりの人生、毎日楽しくお元気に過ごしませんか？

(笑いヨガティーチャー 関口恭代さん)



ベジチェック

桑折町健康福祉課の職員の方に野菜の摂取量を測定していただきました。

最高12点で、8点以上で十分野菜がとれている状態です。平均は5点で、野菜が不足している状態だそうです。点数を上げるには、緑黄色野菜を取ると良いそうです。1日の摂取量350gを目指して、来年の測定には満点に近づきたいです。



12月1日(火)
サロンうぶか
最高 8.1
代表
松原 且昌さん



12月4日(金)
道林サロン
最高 8.7
代表
古山 健一さん



12月8日(火)
桐ヶ窪サロン
最高 7.4
代表
佐藤 光雄さん



12月9日(水)
西上おげんき会
最高 9.0
代表
佐藤 恭子さん

最高点9点の
氏家トシエさん

子育てサロン

「ぽかぽかクラブ」クリスマス会

日時 12月22日(火) 10時～
(18日の予定でしたが、行事が重なり変更になりました。)
場所 ふれあい館(北町75)
参加費 会費+食事代 100円
(初めて参加の方のみ、別途登録料300円いただきます。)
ケーキとプレゼントを用意してお待ちしてます。
お子さんを預けてゆっくりおしゃべりしましょう！
*次回1月22日(金)10時～「おしゃべり会」を開催します。

「スマイル」新年会

日時 1月14日(木)
10時～
場所 ふれあい館
(北町75)
参加費 会費 100円
*次回2月18日(木)10時～
「チョコっとバレンタイン」
を開催します。



陽だまり

VOL.229

12月号 醸芳中学校 3年 大島萌

伊達崎小学校5年生高齢者疑似体験

11月13日(金) 高齢者疑似体験を行いました。また、車いすを使い『介護する側・される側』を体験しました。

☆目が見えにくかったり、指先がうまく動かさなかつたりすることで、こんなに不便とは思いませんでした。

☆私のひいおばあちゃんも車いすに乗っているので、今日勉強したことを振り返って、支えてあげたいと思います。

☆介護する人は、介護される人を思いながら介護しないといけないと感じました。

☆車いすに乗ってみるととても怖かつたし、介護する方もとても緊張することがわかりました。

☆高齢者の「知恵」「経験数」にはかなわないので尊敬して大切にしたいです。



サロンに参加する皆さんへ

全国的にコロナの感染者数が増加しています。本格的な冬を迎え、インフルエンザも今後流行することが考えられます。皆さんの大切なご家族、お友達の健康を守るため、これまで培ってきた基本的な予防方法（うがい手洗い等）の実施をお願いいたします。

サロンのみんなで協力して感染を防ぎましょう！

マスク着用を



実施しています

消毒を



おこなっています

換気を



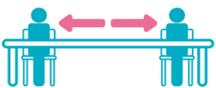
おこなっています

手指の消毒に



ご協力ください

Social Distance



(社) 桑折町社会福祉協議会 桑折町ボランティアセンター

〒969-1643 福島県伊達郡桑折町大字谷地字道下22番地

Tel 024-581-0255 Fax 024-581-0256 E-Mail vc-koori@koori-shakyo.or.jp