

早いものでカレンダーが最後の一枚になりました。畑の始末や漬物などの冬支度にお忙しい毎日と思いますが、風邪など引かないよう、体調管理にご注意ください。

寒さで体が硬くなりがちですが、床暖が入り暖かいひろばに来て体も心もほぐしましょう。

ひろばまでの足が無くて行かれないわという方、ひろば事業は送迎ボランティアというものが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。お待ちしております♪

「私たちのこれから」について勉強しました。

11月のふれ健で長野県相続成年後見協会の百瀬健司さんによる、私たちにこれから起こり得る心配事についてお話を聞きました。もし、自分の身内が認知症になったら、皆さんはどうしますか？まずは、身近な方に相談してください。自分ひとりで抱え込んでしまい、自分の体を壊してしまうというお話をよく聞きます。そうなる前に、チームで患者さんを見守ることが大切だそうです。入山辺の皆さんは、東部包括支援センターの地区担当（布野さん）に相談してください。認知症予防には、ひろばに来て皆とおしゃべりすることが良いそうです。

『認知症』の人のために家族ができる10か条

- 1・見逃すな「あれ、何かおかしい」は大事なサイン。
- 2・早めに受診を。治る認知症もある。
- 3・知は力。
認知症の正しい知識を身につけよう。
- 4・介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
- 5・サービスの質を見分ける目を持つよう。
- 6・経験者は知恵の宝庫。
いつでも気軽に相談を。
- 7・今できることを知り、それを大切に。
- 8・恥じず隠さずネットワークを広げよう。
- 9・自分も大切に、介護以外の時間を持つよう
- 10・往年のその人らしい日々を。

出張ふれ健始まりました

11月から各地区で出張ふれ健が始まっています。

開催地区	開催日時	場所
東桐原	12/7 (木) 午後 1:30～	東桐原公民館
原	12/12 (火) 午後 1:30～	原公民館
北入中部	12/13 (水) 午後 1:30～	寺所公民館
厩所	12/19 (火) 午後 1:30～	厩所公民館

内容；血圧測定・体力健診・歌・ストレッチ・レクゲーム・茶話会など、楽しい内容です。

☆ご近所お誘いあつてお出かけください。

子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

12月のミニキッズサークルは、
13日(水)10時～クリスマス会があります。良い子のみんなにサンタさんが来るかも……。お気軽にお立ち寄りください。



12月の予定

日	曜日	12月	
		午前	午後
1	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
4	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
5	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
6	水	◎ふれ健 9:30	
7	木	筆文字 9:30	
8	金	編み物 9:30	しめ縄準備
9	土	◎しめ縄作り講習会	
11	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
12	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
13	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
14	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
15	金	太極拳 9:30	
16	土	(ウォーキング講座)	
18	月	卓球 9:30	
19	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
20	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
21	木	筆文字 9:30	
22	金		◎元気塾 13:30
25	月	卓球 9:30	
26	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
27	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
28	木	大掃除	

ひろば事業の紹介

☆☆ セラバンド ☆☆

1日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップできます。

㊦㊦ ふれあい健康教室 ㊦㊦

6日(水) 9:30～

今回のふれ健は「避難訓練」を行います。いざというときのための訓練です。健康相談があります。

** おしゃべりサロン **

14日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごした後、おやつボラの方の手作りおやつを食べながら、おしゃべりの花をさかせましょう。

☆☆ 生き生き元気塾 ☆☆

22日(金) 13時30分～

《「体の歪み」を整えて良い姿勢をつくらう》がテーマです。赤羽先生の無理のない体操です。いつまでも元気に動きたい方におすすめです。持ち物:タオル

「しめ縄作り講習会・餅つき」のお知らせ

今年もあとわずか、新しい歳を迎える準備として、恒例の「しめ縄作り講習会と餅つき」を開催します。杵と臼でのお餅つきもあります。小中学生の皆さんも、ぜひご参加ください。

開催日；12月9日(土) 午前9:30～

場 所；入山辺地区福祉ひろば

内 容；しめ縄の作製・餅つき (こんなやまべにするじゃん会よりもち米をいただきました。)

対 象；地域住民・小中学生

☆つきたてのお餅と豚汁でお昼を食べます。

参加料；無料

持ち物；特にありませんが汚れても良い服装でお出かけください。

日	曜日	30年1月	
		午前	午後
4	木	卓球	
5	金	太極拳	◎セラバンド
9	火	民踊	囲碁
10	水	◎ふれ健	カラオケ
11	木	筆文字	藁細工
12	金	編み物	卓球
15	月	卓球	さくら会
16	火	ヨガ	健康麻雀
17	水	童謡唱歌	バランスボール
18	木	おやつボラ	◎サロン