



合計8回の開催で毎回10数名の参加があり、各回とも血圧測定とすこやか体操をしました。来年度も開催予定です。ご参加には事前に登録が必要ですので、お問い合わせください。

	日時・会場	テーマ	内容
第1回	6月13日(金) 10時~12時 松ヶ崎小学校	「今日から始める健腸生活」	近畿中央ヤクルト販売(株) 管理栄養士様による、腸についてのセミナーを開催。腸の健康は体全体の健康とのことで、ゲームや映像で楽しく学習。
第2回	7月9日(水) 10時~12時 松ヶ崎小学校	「昭和歌謡・みんなの歌」	ギター演奏に乗せて、懐かしい昭和の名曲を唱和。大原包括支援センター様より熱中症予防についてのお話。
第3回	9月17日(水) 10時~12時 松ヶ崎小学校	「体力測定とフレイル予防体操」	左京区地域介護予防推進センター様に、測定器具をお持ちいただき、超音波骨密度測定、握力、体脂肪等を測定。フレイル予防のお話や体操を実施。
第4回	11月14日(金) 11時~14時30分 松ヶ崎小学校	「健康講話(骨粗しょう症と上手にお付き合い)・クイズ・工作(秋のクラフト)・体操」	博愛会病院看護師様、保育士様のご指導による歌でお名前紹介、骨粗しょう症に関する講話、体操、秋のクラフト制作。(昼食休憩有)
第5回	12月12日(金) 11時~14時30分 松ヶ崎小学校	「健康講話(フレイルって何?)・クイズ・工作(クリスマス飾り)・体操」	博愛会病院看護師様、保育士様のご指導による自己紹介、歌、フレイルに関する講話、クリスマスリース制作、クリスマスソング合唱。(昼食休憩有)
第6回	1月15日(木) 10時~12時 松ヶ崎小学校	「昭和歌謡・みんなの歌」	ギター演奏に乗せて、懐かしい昭和の名曲を唱和。
第7回	1月21日(水) 10時~12時 左京区役所	「チラシで作る小物立て(折り紙の世界)」	日本折り紙協会洛北支部長 今井恵子様のご教示により、チラシを使い綺麗な折り紙作品を作成。
第8回	2月13日(金) 10時~12時 松ヶ崎小学校	「茶の湯(椅子席)」	松ヶ崎小学校 茶道サークル顧問に教わり、抹茶とお干菓子で楽しいひと時。コーラスグループの紹介と歌唱。

お申込み・お問い合わせは、当会役員 氷室由美子まで TEL 090-7877-2718

敬老会

11月11日(火)



11月になってからの敬老会の開催となりましたが、お庭の紅葉が色づいた北山モノリスで素晴らしい景色を眺めながらのひとときになりました。総勢83名の参加者をお迎えして、美味しいお食事をいただきながら会話も弾んでいました。毎年ご好評いただいている「音の風」様のコンサートでは、素敵な歌声に癒され、飛び入り参加で歌を披露される方もあり、大いに盛り上がりました。



ちょいボラ

お家のちょっとした困りごとをお手伝いしている「ちょいボラ」。今年度は、9件に対応しました。草木の剪定、草むしり、電球交換、エアコンフィルター取り付け等々。

来年度も引き続きご依頼を受け付けます。75歳以上の高齢者のみの世帯の方で、30分程度の簡単な作業でしたらお気軽にご連絡ください。費用は無料です。(必要な実費は依頼者負担です)

ちょいボラ事務局 宇佐美賢一 TEL 090-6322-3441



ふとん・毛布クリーニング【7月1日(火)】



75歳以上の方等を対象に、恒例のふとん・毛布クリーニングを行いました。朝、ご自宅まで集配に伺い、夕方お届けいたしました。今年度は、ふとん50枚、毛布25枚のお申込みがありました。

赤い羽根共同募金より助成金をいただいております。市価より安価となっております。来年度も実施いたしますので、是非ご利用ください。

敬老記念品のお届け【9月上旬】

敬老の日を前に、85歳以上の方に敬老記念品（とらやのミニ羊羹セット）と松ヶ崎小学校児童からのお手紙を、民生児童委員・老人福祉員・社協役員が協力してお届けしました。

前号の社協だよりでもお知らせしましたが、今年度より記念品をお渡しする年齢を75歳以上から85歳以上に変更いたしました。



松ヶ崎フェスティバル【10月11日(土)】



昨年度と同様、10月に秋祭りとして開催されました。夜店の食材準備と下ごしらえ、ゴミ箱の分別指導を手伝いました。

子どもフェスティバル【11月3日(月)】

少年補導委員会主催の子どもフェスティバルが開催され、当会役員は輪投げコーナーを手伝いました。いろいろな種類のジュースを的に輪を投げてもらいました。お目当てのジュースに上手に投げ入れて喜んだり、全く入らず残念がったり、大いに盛り上がりました。



児童館まつり【11月15日(土)】



今年度の松ヶ崎児童館祭りは秋の日の午後からの開催でした。乳幼児から小・中学生、大人、スタッフ合わせて150名の参加がありました。当会役員は飲食コーナーの焼き芋とポップコーンを手伝いました。子供達が企画運営した遊びのコーナーもあり、ジャグリングショーも見ごたえがあり、家族みんなで楽しみました。