

いろは倶楽部

口腔ケア指導をしてもらいました



【7月31日(水)】 今年度も、大草美智江さん(歯科衛生士)に口腔ケア指導をしてもらいました。「食べる口・しゃべる口」について話をしてもらい、ゲームもしました。

ゲームは、3チームに分かれての対抗戦でした。口にくわえたストローで紙の魚を吸い上げる「魚釣り」で、釣った数をチームごとに合計しました。大小様々な魚を吸い上げることで、口の周りの筋肉と肺を鍛えることができます。

皆さんも家でやってみませんか？



【講師: 大草美智江さん】



邑智中学生のボランティア活動

【8月5日(月)】 浜原地域と大和地域の中学生19名が、隣保館内外の清掃活動をしてくれました。隣保館外周のクモの巣取りや窓拭き、スリッパ拭き、裏庭の草取りなど、協力し合ってきれいにしてくれました。





※ いろは倶楽部では、タクシー送迎ができます。
 詳細は、浜原隣保館にお尋ねください。

いろは 倶楽部

9月25日(水)
13:30~15:30

脳トレ

ゲーム・体操

工作・塗り絵

療育音楽

人権啓発講座

～ ちろうて気づき ～

7月の「ちろうて気づき」は、趣味をもつメリットについて話をしました。

みなさんはどんな趣味をお持ちでしょうか？

趣味は誰かに強制されてするものではなく、個人が楽しみとして行うものです。趣味をもつメリットは、「脳が活性化する」「ストレス発散や気分転換につながる」など様々あります。その中に、読書でストレスが軽減されるという説もあります。浜原隣保館には図書室があり、人権に関する本や絵本、推理小説などもあります。読書を趣味の仲間に入れてみてはいかがでしょうか？




【浜原隣保館 図書室】

なごみサロン(研修)

【7月19日(金)】 浜原地域の高齢者12名の方々が、DVD「人権を行動するーその時あなたはどうしますか？ー」を見て研修されました。内容は、【セクシュアル・ハラスメント】・【個人情報の保護】・【部落差別】でした。

(感想)

- ♪ 行動にうつすのは、勇気がいるよね。
- ♪ 自分も相談されたことがあるけど、行動にうつすことはできなかった。
- ♪ 自分自身を振り返る機会になった。



＊ 相 談 事 業 ＊

人権相談、生活相談、就労相談、福祉・健康相談、教育相談など幅広く相談に応じています。

隣保館での相談内容は『外部にもれることなく、
料金もかかりません』
 お気軽にご相談ください。



9月の予定

3(火) スマホ教室(星組) 6(金) カラオケ教室 12(木) 俳句教室 19(木) スマホ教室(月組)	25(水) いろは倶楽部 27(金) 古文書教室 30(月) お元気体操教室
--	--

