

◆森林公園

森林公園「くつきの森」  
管理人と歩きませんか?

「くつきの森」では、森の管理人が毎月第2水曜日の午後から、コース点検のため、森を歩きます。管理人との森歩きに同行しませんか。一般の方がご利用いただくにあたって歩きにくい箇所、わかりにくい箇所を点検しながら同時にそのときどきの見ごろの花や、野鳥観察なども行います。

「くつきの森」をよく知りたい、解説を聞きながら歩きたい、里山の保全に少しでも協力したいという方はお気軽にお越しくださる。

▼日程

7月8日(水) 13時～15時頃  
9月9日(水) 13時～15時頃

▼集合場所

くつきの森 やまね館

▼参加費

2000円(里山整備協力金)

▼その他 申込不要

〒NPO法人 麻生里山センター

☎(08)80999

◆短期大学  
ポリテクカレッジ滋賀  
オープンキャンパスのご案内

ポリテクカレッジ滋賀では、「ものづくり人材」として基礎技術および先端技術を習得したオールマイティなテクニクとクリエイティブな感覚に優れた新しいタイプの人材を育成しています。

平成22年度学生の募集にあたり、オープンキャンパスを開催します。興味のある方はお越しくください。

※入試についての詳しい情報はホームページをご覧ください。  
<http://www.endo.go.jp/shiga/shiga-pc/index.html>

▼オープンキャンパス日程

・第1回 7月18日(土) 9時半～12時30分  
・第2回 8月9日(日) 13時～16時30分  
・第3回 9月26日(土) 13時～16時30分

滋賀職業能力開発短期大学校  
(愛称/ポリテクカレッジ滋賀)  
学務援助課

☎0748(31)22554  
☎0748(31)22555

介護家族の会へようこそ!

「これでよいのだろうか?」  
「みんなはどうしているのだろう?」  
「誰にも気持ちをわかってもらえなう?」

いろいろな想いを抱えながら介護されている方がたくさんいらっしゃると思っています。より無理のない介護を続けるには、仲間と支えあうことがとても大きな力になります。市内には5つの「介護家族グループ」が活動しています。また、市でも家族介護教室を開催しています。気軽にご参加ください。お問い合わせは、各グループまたは地域包括支援センターへ連絡してください。

家族介護教室

介護されている方や関心のある方を対象に、専門家を交えての学習や情報交換を行います。日頃の悩みや不安を一緒に解消しましょう。

【第2回】6月18日(木)  
【第3回】7月16日(木)

「みんなで介護について話をしましょう」  
講師/山崎雅也 認知症専門指導士  
(特別養護老人ホームやまゆりの里)

▼時間: 11時～15時頃  
▼場所: 安曇川公民館  
▼参加費: 1,000円程度(昼食代)  
▼申込み: 前日までに地域包括支援センターまで半日での参加もお待ちしています。

みのり会

▼活動場所: 安曇川公民館の会議室  
▼活動日: 家族介護教室と同日+月1回  
▼参加費: 年会費1,200円  
または賛助会費1,000円(年間)  
飲食費実費  
▼内容: 家族介護教室受講  
ほっとひと息サロンで近況報告  
▼連絡先: ☎(32)1893 地村さん  
「ワイワイ・ペチャクチャ雑談笑会な!」と題してサロンで日々の介護について意見交換しています。また、他市町との交流会も実施。ぜひご参加ください。お待ちしております。

紅葉(もみじ)の会

▼活動場所: 喫茶「Café cozy」(今津)  
▼活動日: 月1回  
▼参加費: 飲食費実費  
▼内容: 現役介護者、介護OB、介護を考える人たちのおしゃべり  
▼連絡先: ☎(22)0248 山本さん  
出欠の連絡はいいません。来られるとき、おしゃべりを聞きたいとき、聞いてほしいときに気軽に参加してください。話の内容が外に漏れることはありません。



ひまわり会(ひまわり喫茶)

▼活動場所: 丸八百貨店(朽木)  
▼活動日: 奇数月の第4金曜日 10時～13時  
偶数月の第4水曜日 正午～15時  
▼参加費: 飲食費実費  
▼内容: おしゃべり会  
気楽に介護の話や、世間話などを行い楽しく過ごしています。皆さんのご参加をお待ちしています。



なごやか会

▼活動場所: 高島保健センター  
▼活動日: 毎月20日頃  
▼参加費: 飲食費実費  
▼内容: 食事をはさんでの話し合い  
私たちは介護の合間をぬって月1回、顔を合わせ日頃の介護の苦労や悩みを話し合い、お互いに励ましあうことを楽しみにしています。ひとりで介護に頑張っておられるあなた、一緒に集まってリフレッシュしませんか。

結いの会(新旭)

まだまだ新しい会です。介護は、自分との戦いでもあり、まわりの人の何気ない言葉に反応したり、ちょっとした優しさや言葉に癒されたりと心が大きく揺れ動きます。同志とふれあい話し合うことにより、そんな気持ちを安定させ、またがんばろうと気持ちを新たにすることができます。  
この会が、自分達の心の支えとして発展するためにも、介護経験のある方も一緒に参加しアドバイスをいただきたいと思っています。  
少しでも皆さんの灯火として活動できることを心より望んでいます。

介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。  
☎(22)0193 ☎(22)0292  
市役所別館1階 JR近江今津駅西側



元気生活 ぷら・す

「調理するのが面倒くさいな」「もうトシやし、食べる量は少なくてもよい」と思っていると、気がつかないうちに低栄養になっていることがあります。「やせていないから大丈夫」と油断しないでください。食事がおっくうになり、お菓子ばかり食べていると、体重が多くても「体に必要な栄養」が足りず低栄養になってしまいます。  
今月は簡単に栄養の摂れるレシピを紹介します。

栄 養

ササミときゅうりのサラダ

- ①ササミを電子レンジで加熱する。冷めたら裂く。
- ②キュウリを千切りにする。
- ③ササミとキュウリをゴマドレッシングで和える。



元気カレッジ6・7月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。  
▶時間: 10時～正午  
▶持ち物: お茶、タオル  
▶申込み: 必要ありません

☎(22)0193

場 所	開 催 日	テ ー マ
マキノ保健センター	7月13日(月)	元気の源 いただきます!
今津保健センター	6月22日(月)	転ばぬ先の体力づくり
	7月24日(金)	
やまびこ館(朽木)	6月26日(金)	転ばぬ先の体力づくり
	7月10日(金)	
安曇川保健センター	7月27日(月)	元気の源 いただきます!
高島保健センター	7月 6日(月)	元気の源 いただきます!
やすらぎ荘(新旭)	7月 3日(金)	元気の源 いただきます!