

2 February

2026 (令和8年)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 <small>ひなの日</small>	4 <small>休</small>	5 <small>休</small>	6	7
8	9 <small>休</small>	10 <small>休</small>	11 <small>建国記念の日</small>	12	13	14 <small>バレンタイン</small>
15	16 <small>休</small>	17 <small>休</small>	18	19	20	21
22	23 <small>天皇誕生日</small>	24 <small>休</small>	25 <small>休</small>	26	27	28

～寄り合い処くっつき 2月予定～

- 2月6日 (金) 智さんと体操
- 2月13日 (金) レクリエーション
- 2月20日 (金) レクリエーション
- 2月27日 (金) 高島市民病院リハビリ教室

<お問い合わせ>

朽木住民福祉協議会 事務局 電話：25-5730  
高島市社会福祉協議会 担当：宮田



～編集後記～

「認知症」の方の理解や対応の工夫をすることで、少し気が楽になったり、余裕ができたりします。診療所をはじめ、朽木の専門職が3/3来てくれます。みんなで「認知症」についてお話をしましょう。リハビリの先生の体操もあるので、ご夫婦一緒におこしてください！

さと  
あいの郷通信 VOL. 121

あんしんして、つまでものんびりと朽木の郷で暮らせますように

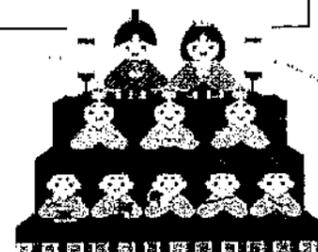


発行：朽木住民福祉協議会

令和8年2月1日

電話：0740-25-5730

ひな祭りに



『認知症』についてみんなでしゃべろう！

日時：令和8年3月3日 (火) 14時～16時

場所：農民研修センター・やまびこ館

参加費：300円 (茶菓子付き)

内容：予防できるの？

受診のタイミングは？

家族はどのように対応をすればよい？

楽しく体を動かそう



お茶をしながらみんなでしゃべろう！

診療所の先生や看護師・保健師・訪問看護師・ケアマネ  
認知症の介護経験者・リハビリの先生等が来てくれるよ！

興味のある方は誰でも参加OK！

## 1月9日(金) 初笑い

「あけましておめでとうございます」新年のごあいさつから始まりました。年末年始の出来事をいろいろ話した後、いつもの体操をして「坊主めくり」と「ババ抜き」をして楽しみました。「坊主めくり」では、枚数がたまったら坊主がでてガックリ…「ババ抜き」では誰がババを持っているのかハラハラドキドキ…最後の3人になってからはババが動き回って大笑い!

お正月初めの楽しい時間になりました。

今年も元気で楽しく過ごせる『くっつき』でありますように。

## 1月16日(金) 体操とぜんざいで心も体もほっかほか

「体が軽やかになる智さん体操の日、いつものペースでゆったりと始まりました。今日のスタッフは…という、急いでぜんざいの仕込み開始! 絹ごし豆腐と白玉粉をほぼ同量でコネコネすると、うまい具合に耳たぶくらいの柔らかさになります。団子に仕上げ、餡子を溶いて隠し味の塩加減にウーン。ま〜こんなものかなとみんなが納得し準備完了!

連携プレーが効いて体操に参加すると、体操がバージョンアップしてる〜! 寒さで縮んでいる肩甲骨に効く伸ばした手のひらの回転、足先を自在に動かすと脳への刺激になるので、足裏を意識しながらの歩行の勧め等々〜何故その動きが大事なのか知っていると、続けられるし効果も上がる〜智さんの言葉にうんうんと納得ですね。ぜんざいと差し入れのりんごはどうやら喜んでいただけただよう、隠し味効いて美味しかったよとお声かけもあり嬉しかったスタッフです!!

## 災害ボランティア講座

災害は、いつ起こるかわかりません。

だからこそ、今できる備えとできる支え方を一緒に学びましょう!

いざという時、地域で“動ける人”になるために!

日時：令和8年2月8日(日) 13:30~15:30

場所：安曇川公民館ふじのきホール

テーマ：「私が助かる」「私がたすけになる」

～災害時に“できること”を考える～

講師：日野ボランティア・ネットワーク

代表 山下 弘彦氏

締切り：2月4日(水)

申込方法：QRコード・電話 0740-25-5730

災害は、特別な人だけが対応するものではありません。普段のくらしの中で、私たち一人ひとりができることがあります。この講座では、災害時に役立つ知識や心構えを学びます。

