【かねはちさん情報】営業時間　10時～17時半

July 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sa
			1	2	3	4
	6 休	7 七夕 休	8	9	10	11
12	13 休	14 休	15	16	17	18
19	20 海の日	21 休	22 休	23	24	25
26	27 休	28 休	29	30	31	

～寄り合い処くっつき　7月予定～

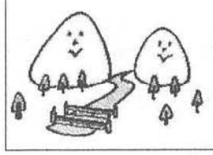
7月　3日（金）智さんと体操
7月 10日（金）松村さんとお楽しみ手作り
7月 17日（金）レクリエーション
7月 24日（金）高島市民病院リハビリ教室
7月 31日（金）レクリエーション

<お問い合わせ>
朽木住民福祉協議会　事務局　高島市社会福祉協議会
電話：25-5730　/　090-4038-6109　担当：宮田

～編集後記～
6月最後の週末は、活発になる梅雨前線とW台風がくると予測されています。台風は、天気予報で予測できます。何もおこっていない内から、備えることが必要です。ガソリンを満タンにしておく、食料等買い物をいつもより多めにしておく、近所のサポートの必要な方に声をかけておく、ハザードマップを確認しておくなどしっかり備えておきましょう！

あいの郷（さと）通信 VOL. 126

あんしんして、いつまでもの 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７月１日
電話：０７４０－２５－５７３０

笑びす顔で笑おう会



参加費
1,000円
（弁当付）

申込締切
7/2（木）

日時：7月7日（火）12：00～15：00
場所：農民研修センター

12：00　みんなでお弁当を食べよう
13：15　365歩のマーチで体操
13：30　演芸ボランティアたま～ず
14：30　夏をのりきるヒント
15：00　終了



送迎
要相談

主催：朽木住民福祉協議会　事務局：高島市社会福祉協議会
090-4038-6109　担当：宮田

くっつきの様子をスタッフが伝えるバドンリレー



5/22　マイウエイノート出前講座

高島市医師会から「たかしまマイウェイノート」ついてのお話を聞きました。誰しも今は元気でも“もしものとき”はいつ訪れるか分かりません。私もお話を聞きながら、離れて暮らしている子どもたちが慌てない様に今のうちに、書いておいた方が良いなァ～、と思いました。皆さんも同感だったと思います。

5/29　自分の体力を知ろう

体重・身長測定に続き、歩行速度、歩数、立位、握力など体力測定をしました。「思ったより立ってられんな」「右と左の力がこんなに違うんか」と自分の体力を改めて認識されていました。毎日体操をしたり散歩をしたりられていますが、思った記録ではないようで「こんなことしてるで！」「それならできるかな」とはなしながら体力維持を意識されていました。

6/5　智さんと体操 ～丹田はからだの要～

体操時、丹田を意識してやってみましょうと智さんからよく声がかかります。丹田とはおへそ数センチ下、下腹部にあり体の真ん中（中心点）意識する事で、姿勢が良くなり安定します（体幹の安定）丹田を意識して　深い腹式呼吸をすると、気持ちがとても安定して、落ち着く気がします。

歩く時も、足裏で床や地面を感じながら歩くと安定感があります。毎日の生活の中で少し取り入れてみませんか？

6/12　ことばあそび

今日は、「あ」～「ん」までのひらがなカルタを使って、言葉あそびをしました。３チームにわかれて、２文字→３文字→４文字の単語を考えます。文字が増えると難しく頭を抱えられましたが、チームで相談しあってたくさんの文字が作れました。

「たこ」「ごはん」「あじさい」などなど…



今月のベストショット



市場のふれあいサロンの様子、毎月実施されています！

人物・団体・いろいろ紹介コーナー

２回目は「演芸ボランティアたま～ず」さんを紹介します！

20 年以上続けているたま～ずさんは、銭太鼓・南京玉すだれ花笠音頭を中心に、最近では、新しい仲間が増え、YMCAや水戸黄門などたくさんの芸を持っておられます。7/7 の「ゑびす顔で笑おう会」にも出演してもらいますが、本当に楽しいですよ！みんなを笑顔にしてくれるたま～ずさんを応援しています！



