11 November 2026（令和８年

【かねはちさん情報】営業時間　10時～17時半

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2 休	3 文化の日	4 休	5	6	7
8	9 休	10 休	11	12	13	14
15	16 休	17 休	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24 休	25 休	26	27	28
29	30 休	休				

～寄り合い処くっつき　11月予定～

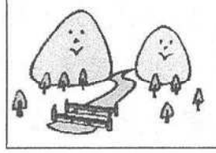
11月　6日（金）智さんと体操
11月 13日（金）小学３．４.年生と交流
11月 20日（金）レクリエーション
11月 27日（金）出前講座「高島病院リハビリ教室」

<お問い合わせ>
朽木住民福祉協議会　事務局　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～
暑くなったり、寒くなったり、朝晩の寒暖差があったり、大きな台風がきそうだったり、気候が変わってきています。体調管理とともに、もしもの備えも心がけてください。

あいの郷（さと）通信 VOL. 130

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１１月１日
電話：０７４０－２５－５７３０ / 090-4038-6109

オカリナのんのん

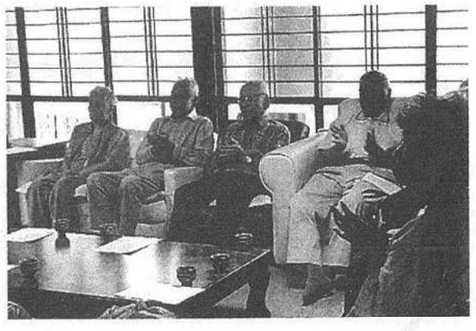
みなさん、オカリナの音色を聞いたことありますか？
先日、くっつきで「オカリナのんのん」さんに来ていただき、演奏をしていただきました。くっつきのみなさんの感想は

・ 初めて聞いたけれど、やさしい音やな～
・ なんとなく昔を思い出して泣けてきた
・ また、聞きたいな～死ぬまでに聞けてよかった

などなどじわ～んと心にしみたようでした。リコーダーとは違うオカリナの音色を、サロンや老人クラブなど、何か集まる時にぜひ、聞いていただけたらと思います。社協に連絡いただけると、おつなぎします。







くっつきの様子をスタッフが伝えるバドンリレー

9/25 オカリナを楽しもう♪

今津地域で活躍されている「オカリナのんのん」の皆さんが演奏しに来てくださいました。オカリナは音の高さで大きさが違います。大きさの違いを実際に手に取って比べさせてもらってから、懐かしい歌謡曲や、童謡など曲を聞きました。曲に合わせて一緒に歌ったり、途中、体操したりして楽しませてもらいました。
はじめての音色に、みんなで拍手しました。

10/2　グラグラゲーム

手も足も頭も使っていつもの体操のあとのグラグラゲーム。ゲームをするための設定時点で、「何を下に置いたらいいかな」あれやこれや考えて、少し傾きかけたら「あ～っ」とお手玉が落ちて大きな歓声で盛り上がりました。その後は、久しぶりのキーボードに合わせてイントロクイズから歌を歌い、楽しいひと時でした。

10/9　手のひらで重さ測り挑戦！

ぬいぐるみ、土瓶、缶ジュース、１００円玉、トイレットペーパー等々。これは何グラム？お一人お一人の思案顔が悩ましくてクスッと笑えます。100円玉にいたっては掌だけではなく、“１円玉が１グラム”的な情報や、お財布に入れて持つんだから重すぎてもね‥等考えに考えて答えを絞り出されます。正解に近い方には当たり賞！！も出しました。皆さんかなり近似値を出されたので驚きでした。さすがですね。今日はずいぶん脳を酷使してお疲れ気味・・・おやつでホッと一服。癒しました。

10/16　智さんと体操

まず、好きな本を選んでから、智さんのお話がはじまりました。
はじめに、皆さんへ「自分が体に良いと思って、いつも行っている事は？」すると「何でも好き嫌いなく食べています。」とか「緑の中を歩いています。」などの答えが返ってきました。どれも、大切なことですね。この日にも深呼吸の時、お尻の穴をキュッと閉めて、丹田に力を入れるという表現が出てきました。丹田はおへその少し下の部分、身体の中心と言われます。気持ちを集中させると、背筋がピンと伸びました。

今月のベストショット

玄関前で日向ぼっこ



仲良しさん♡いつまでもお元気で！

人物・団体・いろいろ紹介コーナー

『ひまわり会』　介護者の会

介護をされている皆さん、日々の介護おつかれさまです。
介護をしているといろいろ思うこと、悩むことありますよね。
『ひまわり会』では、介護をしている者同士、悩み相談や話をしています。ここに来てみんなで話をすることで、少し心がらくになるとのことです。家の中の話を外にすることに抵抗があるかもしれませんが、秘密は守られます。一人で抱えないで、一歩を踏み出してみてください。

日時：毎月第３月曜日　14：30～15：30

場所：朽木診療所

※第３月曜日が祝日の場合は、変更します。