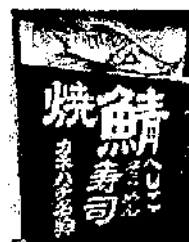


12 December 2025 (令和7年)

【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 (休)	2 (休)	3	4	5	6
7	8 (休)	9 (休)	10	11	12	13
14	15 (休)	16 (休)	17	18	19	20
21	22 (休)	23 (休)	24 (クリスマス)	25	26	27
28	29	30	31 (大晦日)			

～寄り合い処くつき 12月予定～

12月5日(金) 智さんと体操
12月12日(金) 松村さんとポチ袋作り
12月19日(金) リハビリ教室
12月26日(金) 休み

<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～

今年も残すところあと1か月になりました。季節も夏が長く、秋は短く、あっという間に冬になりましたね。昨年よりも早く伊吹山と比良山で初冠雪があったとのこと。停電になっても寒さ対策は大丈夫ですか？一度見直しをして、備えてください。

さと あいの郷通信 vol. 119

㊤んしんして、㊦つまでも㊧んびりと朽木の㊨で暮らせますように



発行：朽木住民福祉協議会

令和7年12月1日

電話：0740-25-5730

介護者の会/ひまわり会



毎月第3金曜日

14:30～15:30

朽木診療所

介護中の方、一人で悩みを抱えていませんか？

介護が始まった方、「こんな時どうしたらいいの？みんなどうしているの？」と思うことはありませんか？

介護者の会は、同じ悩みを持った人や、介護を経験した人とお話ができます！秘密も守られます。安心して参加してください！

くつき外出サポート隊

- ① 自力で診療所に行けない方
 - ② 家族のサポートが難しい方
- 診療所への送迎をサポートします。一度相談してみてください。



10月24日(金) 高島市民病院リハビリ教室～認知症～

2か月に1度の高島市民病院のリハビリの先生が来られてのお話です。今回は「認知症」について。認知症にも種類が4つあるそうで、約半数を占めるのは、「アルツハイマー型認知症」だとか。予防するには、①適度な運動②頭を使う③バランスの良い食事が大切です。食べ物では、青魚、ナッツ、野菜、果物、コーヒー、緑茶で脂の多いものは気を付ける方が良さそうです。参加者さん達も熱心に聞いておられました。



10月31日(金) 秋っていいな～

「庭に咲いたんよ」ときれいな中菊の花束、「ようけ今年はなっとな～」と籠一杯の柿…もう旬の秋満載。早速花瓶に生けたり、お盆にのせてテーブルへ置いてみました。花瓶の菊は置いただけでお部屋の景色が秋色に変わります。テーブルの大きなオレンジ色した食べ頃のうまし柿もみんなの目を惹きます。うまし柿とも言うし、ぼんさん柿とも言う。この柿は、11月頃になると赤くなり始めて、11月頃托鉢に回られたぼんさんに渡したりしたもんやから…と教えて下さいました。初耳！すると私らの所(奈良の吉野)は、みようたん柿と呼んでた。代白柿(京都の園部)とも呼んでる…と次から次に貴重な声が。え～初耳！！皆さん物知りです。柿談義に花が咲きました。体操や歌を楽しんだ後、うまし柿を頂きました。美味しかったです。秋っていいな～

11月7日(金) 東小学校2年生が来てくれました

朽木東小学校の2年生(女の子3人)がくっつきに来てくれました。担任は若い男の先生です。参加者の皆さんが楽しんでいることを一緒に体験してくれました。いつものように準備体操をして、ゲームをしました。小学生はすばしっこくて、彼女たちの曾祖母や曾祖父にあたる参加者さんたちは、もうびっくり仰天の大爆笑でゲームを楽しみました。小学生が帰った後、皆さんは「2年生がたった3人になったのか～」と、自分たちが小学生だった頃のお話を懐かしそうにされていました。本当に遠い昔になりましたねー。

11月14日(金) 智さんの体操

毎月恒例の智さんによる体操の日です。頭から足指までチューブも使いながら丁寧に声も出しながら、身体全体を動かします！皆さん、一生懸命です。今日は、特に足指全体を使って歩いているか？を中心にかかとをつけて足指で立つ→ふくろはぎ、お尻に力を入れて→上げたり下げたりする。(ちょっとしんどいぐらいが良いそうです！) もう一つは、唾液が多く出されていると感染を防ぐことができるし感情も安定するそうです。毎回大変勉強になる体操で、皆さん真剣に取り組んでおられます。

11月21日(金) レクリエーションを楽しもう！

「今日は何の日？」からみなさんの言葉や発送がおもしろいほど飛び交いました！自然薯芋からネギ焼き、ロールキャベツに炊き込みご飯までいろいろつながり、最後には「今度ネギ焼きやお好み焼きを作ろう」まで話が広がりました。また、ボールを受け取ったら歌を歌おうでは、懐メロから童謡まで15曲も歌いました。