



# 「えべや かたくりの里」だより



※講座の参加においては、必ず申し込みをしてください。また、来館前の検温や、マスクの着用など、コロナウイルス感染対策にご協力をお願いいたします。なお感染の状況によって中止になる場合もあります。

## 福祉のつどい

～思いを寄せ会～



### 第1弾 福祉講演会

演題：ろう文化ってなに???

音声通訳付

講師：上嶋清子氏 手話講師

日時：8月28日(日) 10:00～11:30

会場：朝日村中央公民館講堂

内容：講師の上嶋さんはろう者です。

ろう通訳(アメリカ手話と日本手話)を務められ、30年以上になった手話講師の体験から、ろう文化とは何かを伺います。

※8月 **高齢者ふれあい学習** も兼ねます。

### 第2弾 お茶によばれましょや!

コロナ前には大勢の方にご参加いただきました「かたくりの里祭り」に替わり、村内5地区に分散して「お茶によばれましょや!」を開催します。どうぞ、ご近所で声をかけ合ってお出掛け下さい。

| 地区                | 日程        | 場所       |
|-------------------|-----------|----------|
| 小野沢地区             | 9月12日(月)  | 小野沢公民館   |
| 古見地区              | 9月26日(月)  | 古見集落センター |
| 針尾地区              | 10月17日(月) | 針尾集落センター |
| 西洗馬地区             | 10月23日(日) | 西洗馬公民館   |
| 入三地区              | 10月31日(月) | 御道開渡公会所  |
| 時間：10時～12時(全地区共通) |           |          |

※「福祉講演会」「お茶によばれましょや!」ともに、事前申込不要にてどなたでもご参加いただけます

各種講座は村内にお住いの概ね60歳以上の方を対象とした健康な身体づくりや、仲間づくりを目的としています。ご参加お待ちしております。

申し込み用紙 FAX

| 希望講座名 | 氏名 | 住所  | 電話  |
|-------|----|-----|-----|
|       |    | 朝日村 | 99- |

### 再彩クラブ ゆっくり運動

8月テーマ：腰の痛みを和らげよう

日程：8月3・17(水) 中央公民館講堂

9月5日(月) えべやかたくりの里

9月21日(水) 中央公民館講堂

※会場をお確かめの上ご参加ください。

時間：午後1:30～3:00

参加費：200円

講師：羽多野美映さん 理学療法士



### あさひさんでい講座 やわやわ体操

テーマ：足の不調改善(膝痛・だるい・つる)

日程：8月12日(えべやかたくりの里)

8月26日(マルチメディアセンター)

9月9日(中央公民館講堂)

午前9:30～11:00

※会場をお確かめの上ご参加ください

参加費：200円

講師：永井肇さん 整体師、健康運動指導士

内容：慢性的な腰の痛みや、足のだるさ、つるなどの症状の改善を目的としたマッサージやストレッチを行います。



### =新!健康運動講座=

#### 健康イス体操

テーマ：有酸素運動で

体も頭もすっきり認知症予防!

日時：8月10・24日(水)

午前9:30～11:00

講師：西山知花さん 健康運動指導士

会場：朝日村中央公民館 講堂

参加費：200円

持ち物：水分補給の水 タオル セラバンド 運動靴

(※セラバンドは会場で購入できません600円)

内容：身体にたまった老廃物を流し、全身の活性化を目指しましょう!



# 8月「えべやかたくりの里」講座案内



新型コロナウイルス感染症対策に伴う施設利用のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の対策を行いながら、**施設利用（貸館・貸し部屋）、各種講座を開催**しています。今後の感染症の状況により、貸館の休止や講座を延期することもありますのでご承知おき下さい。

|    | 月            | 火        | 水            | 木        | 金                   |
|----|--------------|----------|--------------|----------|---------------------|
|    | 1            | 2        | 3            | 4        | 5                   |
| 午前 |              | ミニデイサービス |              | ミニデイサービス | 和洋のお惣菜づくり           |
| 午後 |              |          | 再彩クラブ ゆっくり運動 |          |                     |
|    | 8            | 9        | 10           | 11       | 12                  |
| 午前 |              | ミニデイサービス | 新！健康運動講座     | 祝日 山の日   | あさひさんでい講座<br>やわやわ体操 |
| 午後 |              |          |              |          |                     |
|    | 15           | 16       | 17           | 18       | 19                  |
| 午前 |              | お盆休み     |              | ミニデイサービス |                     |
| 午後 |              |          | 再彩クラブ ゆっくり運動 |          |                     |
|    | 22           | 23       | 24           | 25       | 26                  |
| 午前 |              | ミニデイサービス | 新！健康運動講座     | ミニデイサービス | あさひさんでい講座<br>やわやわ体操 |
| 午後 | ぶらっとふらっとカフェ  |          |              |          |                     |
|    | 29           | 30       | 31           | 9月1日     | 9月2日                |
| 午前 |              | ミニデイサービス |              | ミニデイサービス | 和洋のお惣菜づくり           |
| 午後 |              |          |              |          |                     |
|    | 9月5日         | 9月6日     | 9月7日         | 9月8日     | 9月9日                |
| 午前 | 新！健康運動講座     | ミニデイサービス |              | ミニデイサービス | あさひさんでい講座<br>やわやわ体操 |
| 午後 | 再彩クラブ ゆっくり運動 |          |              |          |                     |

## 和洋のお惣菜づくり

～旬の食材を使って～

日程：8月5日（金）



9月2日（金）

時間：午後1：30～2：30

会場：中央公民館調理室

講師：朝日村食生活改善推進員

参加費200円・材料費300円

メニュー

8/5・トマト入り肉豆腐

・切干大根のゴマサラダ

9/2・塩サバの減塩香味焼

・かぼちゃのマッシュ他



## 高齢者ふれあい学習

日程：9月16日（金）

時間：午後1：30～2：30

会場：マルチメディアセンター

講師：小林美穂さん健康運動指導士

内容：楽しく身体を動かします

## 朝日村ボランティアの集い

日時：9月30日（金）9：30～12：00

会場：朝日村ゲートボール場

内容：①ノリノリで行こう！リズムダンス

講師：田中理恵さん

②歌声喫茶 演奏：セバスチャン企画

③お楽しみ抽選会

※どなたでもご参加いただけます。

村内のボランティア活動者、これから始めてみたい人も是非ご参加ください。

参加申込 等詳細は9月のえべや便りでお伝えします。



【なんでも相談窓口】

ぶらっと（気軽に）ふらっと（いっしょに）カフェ

8月29日・9月26日（月）午後1：00～3：00

※申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください。

ミニデイサービス 毎週 火・木曜日

午前9：30～午後1：30（祝日・年末年始休）

機能回復訓練や皆でお昼を食べるなど、様々な活動を行います。送迎も付いて安心。利用を希望する方は、地域包括支援センター又は社協へご相談ください。