

塙山ふくしかわら版

第253号
塙山学区住みよいまちをつくる会
福祉局
Tel 34-5431

木曜サロンで日帰りバス旅行を実施

5月23日の木曜サロンは、普段遠出ができないお年寄りのために毎年企画している日帰りバス旅行を実施。行き先は大洗で、ボランティア19名を含む33名が参加しました。

最初に、新緑のさわやかな風の中、大洗磯前神社を参拝。大洗ホテルでは、澄んだ青空にきらきらと光る太平洋を眺めながら展望風呂に浸かり、昼食は、新鮮な魚介類をたくさん頂きました。参加者の自慢ののどを披露するカラオケは、日頃の練習成果を発揮し大盛況。最後に「高原列車は行く」の歌に合わせて、ほとんどの参加者がハンカチを振りながら踊り、笑顔の絶えない楽しいひとときとなりました。帰りはめんたいパークに立ち寄り、試食をする人やお目当ての品を買う人、それぞれに満喫しているようでした。



みんなで輪になって、365歩のマーチを踊りました

恒例のバス旅行は、ボランティアの方々の協力もあり、楽しい思い出の1ページとなりました。

《 6月～7月の木曜サロンのプログラム 》

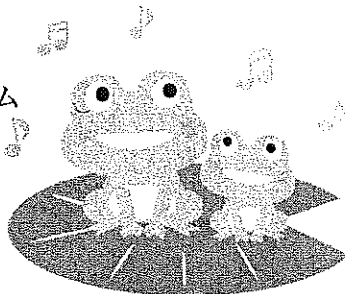
- ◆ところ 塙山交流センター
- ◆とき 毎週木曜日 午前10時～12時

☆6月☆

- 6日(木) ミュージックケア
- 13日(木) ハローミュージアム
- 20日(木) 都道府県ビンゴ
- 27日(木) 折り紙

☆7月☆

- 4日(木) 傘玉入れ
- 11日(木) 認知症予防の話
- 18日(木) 運試的あてゲーム
- 25日(木) 移動サロン(多賀駅付近)



足腰に不安のある方は、相乗りタクシー「ハナ&ピア号」を利用してお越しく下さい。前日の5時までで予約してください。予約・問合せは、事務局までお電話ください。

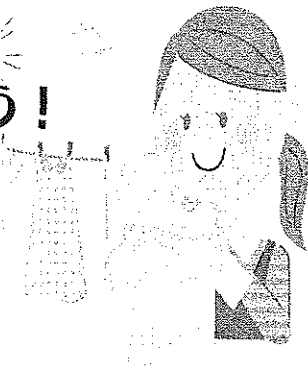
☎34-5431 <塙江 石崎 高橋>

今回配布したふくしかわら版253号より、配布する子供ボランティアが変わったお宅があります。ふくしかわら版子ども配布ボランティアは、毎年6月に新規登録になります。今年度は、親子ボランティアとして4組の親子と小学4年生から6年生が9名、中学生が7名の19名が登録をしました。ふくしかわら版と一緒に可愛い

笑顔が届きます。1年間よろしくお祈りします。



梅雨を快適に 過ごしましょう!



●カビ

カビはいったん生じてしまうと取り除くのが難しく、カビ臭いニオイや空気の中にもカビなどの雑菌が含まれ健康面にも影響を及ぼします。

- ・カビを防ぐには、風通しを良くすること
(雨時や夜は換気扇や扇風機を利用する)
- ・水を残さないこと
(台所・洗面所・浴室の水滴を拭取る)

●洗濯物のニオイ

洗濯物の生乾きのニオイを防ぐには、原因を取り除くことが良い。

- ・部屋干し専用の洗剤を使用する
- ・定期的に洗濯槽の掃除をして雑菌を防ぐ
- ・汚れた衣類を洗濯機に入れて放置すると雑菌が繁殖してしまうので、洗う直前に洗濯機に入れる
- ・梅雨の期間は、風呂の残り湯よりもきれいな水道水を使用したほうが、ニオイを防ぐ効果がある

●梅雨時の健康管理

梅雨時は、誰でも体が疲れやすくなってしまいます。その原因は、温度差です。同じ一日でも、雨が降ると急に気温が下がったり、カラット晴れると急に温度が上昇して、体温の調節がしづらくなります。急に眠くなったり、すぐに疲れてしまうのは、自分ではそれほど気にならなくても体はダメージを受けているのです。

- ・こまめに体温調節をする(出掛ける時は、一枚多めに服を持ったり、布団も寒かったらすぐにかけておく)
- ・日光に当たる時間が少ないため眠りが浅くなり、疲れがしっかり取れないような時は、意識的に外に出て、少ない時間でも日光を浴びるようする

「暮らしサポートあんしん」事業

庭仕事(1時間 1,000円)

部屋仕事(1時間 700円) 年会費 1,000円

ひとり暮らしの高齢者や高齢者家族の粗大ゴミの片付け、網戸の修繕、庭木の剪定など、自分で出来なくなった事をお手伝いします。困った時は、事務局までご相談ください。☎34-5431<瀧口、横須賀>

相乗りタクシーをご利用ください

<利用方法>

①塙山交流センター窓口で

利用者登録(登録料 1,000円)する

②利用協力金 3,000円で、利用券 12枚

登録者は、利用券 1枚 250円

未登録者は、利用券 1枚 300円

③利用日の前日までに

塙山交流センターに予約する。

④当日、予約した場所(自宅や病院)で待つ。

⑤降車する時、利用券を運転手に渡す。

<予約受付>

利用したい曜日の前日の 17:00 まで

<問合せ>

塙山学区住みよいまちをつくる会

福祉局: 瀧口、堀江、横須賀、石崎、高橋

☎ 34-5431

相乗りタクシーは、利用者2人以上で運行します



タクシーのご用命は **安全・安心の**

(有)辰巳タクシー

日立市千石町3-2-13

0294-36-0163

10人乗りジャンボタクシー予約も承ります