



手話講習会クリスマス会



あ
が
い
が
あ
し
ゃ
こ
う
た
い



第121号

今回の題字の担当は 川人 そういちろう さん です！
寒さに負けないくらい元気が出る題字ありがとうございます。



編み物の会での一コマ



文化祭に向けて作品を作成している様子です。
すばらしい作品がたくさんできあがりました。

編集発行 令和7年1月1日発行
社会福祉 赤井川村社会福祉協議会
法 人
〒046-0501
北海道余市郡赤井川村字赤井川318番地1
赤井川村デイサービスセンター内
電 話 (0135) 34-6068番
F A X (0135) 34-6069番
Eメール info@akaigawa-shakyo.or.jp

赤井川村文化祭へ出展

11月1～3日に行われた赤井川村文化祭に、社協で行っている、書を楽しむ会、編み物の会、俳句の会で作成した作品の展示を行いました。ご協力頂きました皆さまありがとうございました！



身体障害者福祉協会

研修旅行

11月6日に研修旅行で小樽市総合博物館本館に行ってきました。館内には蒸気機関車や鉄道関係の資料も充実しており、北海道の鉄道の歴史について学ぶことができました。博物館見学後は、食事、買い物をし、気分転換にもなり有意義な一日となりました。あなたも身体障害者福祉協会の会員になって、一緒に交流や研修に参加してみませんか？身障手帳をお持ちの方であれば、どなたでも会員になれます。身障者以外の方でも賛助会員として加入できます。興味のある方は社会福祉協議会までご連絡ください。



社協の地域ネットワーク事業交付金のお知らせ

11月8日、二都区会で区会親睦交流が行われました。忘年会・新年会などで交流会行う区会もあると思います。区会で交流を行ったときは、社会福祉協議会に申請することで助成金を受け取ることができます。お気軽にお問い合わせください！



すこやか健康塾

今年度最後のすこやか健康塾が11月15日に開催されました。

5月～11月で7回開催し、延べ118名の参加がありました。

講師に古平福祉会の辻田さん（作業療法士）と岸本さん（看護師）をお招きし、棒やボール、ゴムチューブなどを使って効果的な体操を実施して頂きました。皆さん、楽しく身体を動かすことができましたと思います。参加者の皆さん、本当にお疲れさまでした。また令和7年度も5月から開催予定ですので楽しみにお待ち下さい。



手話講習会

11月～12月まで5回、手話講習会を開催しました。余市町から後志ろうあ会の講師、伊藤さんと余市手話会の通訳、合田さんに楽しく手話を教えて頂き、参加者の皆さんも笑顔で手話に慣れ親しむことができましたようです。

最終日にはクリスマス会が行われ、手話を交えてゲームを行いました。

小学生から大人までたくさんのご参加ありがとうございました。



俳句の会のご紹介

10月まで開催していましたが俳句の会は終了となりました。11月より岡本孝志さんに引き継いでいただき、毎月1回火曜日に健康支援センターの悠楽室で開催しています。

興味のある方は社会福祉協議会までご連絡ください。送迎については、おでかけアシストサービスをご利用いただけます。



地域おこし協力隊事による事業（社協後援）

1月14日、赤井川村に在住の江崎幸一さん、江崎留智亜さんご夫婦によるネパール・インド・ヒマラヤ紀行報告会が行われました。ネパールからインドにかけて山々を歩き、花や動物、風景の写真をスクリーンで見ながら現地の様子や旅の思い出などを話してくださいました。50名以上の方が参加して下さり、とても楽しい時間を過ごすことができました。



社協の事業は社協会員の皆さまで支え合い

皆さまからの社協会費は福祉活動を行うため活用されています。

例えば…

- ・各団体への助成、協力（こっこクラブ、配食ボランティアの会等）
- ・ボランティア活動の推進（ふれあい郵便等）
- ・各事業、イベント（買い物ツアー、手話講習会等）

- ・一般会員… 一口 1,000円
- ・賛助会員… 一口 5,000円



社協はこれからも子どもから高齢者まで地域の皆さまと共に活動を行っていきます。

【お詫びと訂正】社協だより第120号の記事に誤りがありました

社協だより第120号の「社会福祉事業に対する善意の寄付者」のお名前に誤りがありました。

（正）小田なみこ様 （誤）小田みな子様

関係各位にご迷惑をお掛けしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。大変申し訳ございませんでした。

社会福祉事業に対する善意の寄付ありがとうございます

匿名希望様（共栄）	50,000円	匿名希望様（一町内）	1,500円
匿名希望様（曲川）	10,000円	匿名希望様（二町内）	1,000円
匿名希望様（二町内）	2,000円	湯澤幸敏・節子様（母沢）	100,000円

皆様のたくさんのあたたかいご支援に感謝いたします。

社協での事業などの情報を発信しています



フォロー&いいね♡
お願いします！

あとがき

あけましておめでとうございませう。

年末年始、実家や旅行先でごちそうを食べたり、久しぶりに会う家族や友人とお酒を飲んだり、家で「ゴゴ」して過ごしたりで、「正月太り」になってしまいう人は多いと思います。正月太りを防ぐには、①夜更かしをすると代謝が落ちるため睡眠時間を見直す。②お餅やおせち料理は糖質と塩分が高いものが多いため、野菜などの食物繊維が多い食品を多めに摂る。③冬の寒さで身体が冷えることで代謝・内蔵機能が低下するので、湯船で温まったり、飲み物を力ロリーのない温かいものにします。④痩せるためには運動が必要になってきますが続けることが大事なので、まずは1日5分、10分だけ、負荷の少ないストレッチやエクササイズから始めてみる。以上になります。今年へび年なので、へび一級にならないように気を付けていきたいと思っております。

