

ひたか ふくしだより

第22号 平成30年2月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

1月10日(水)に開催されたにこにこクラブでは、新春の初顔合わせということで、志賀会長から挨拶をいただきました。

男性会員の菅谷さんによる乾杯の音頭で、ボランティアさんが作った甘酒をみんなで、飲みました。

甘酒が、とても美味しいと大好評でした。

にこにこクラブ新年会風景



是非、にこにこクラブへお越しください。
対象は、介護保険を利用していない65歳以上の方。

詐欺に注意

警察官や全国銀行協会、郵便局員を名乗りキャッシュカードをだまし取る手口に注意

キャッシュカードを預かるは、全て詐欺!

親切しますよ～



詐欺です
預かります

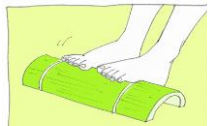
健康一口メモ

青竹踏みを始めませんか?

足の疲れ解消、血圧低下、血流促進、便秘解消、冷え症、不眠、疲れ目などに効果

青竹ふみの注意点

- ① 壁や手すりにつかまる
- ② つま先、土踏まず、かかとの三分割で踏む
- ③ 硬くなった筋肉をほぐす様なイメージで1～5分が目安



福祉に関する相談や困っていることはありませんか?

○ 65歳以上の一人暮らしで、病気や障害をかかえている方、安心見守りネットワークへの登録ができます。

※ 安心見守り登録をすると、支部福祉協力員が月に1回程度、安否確認のために訪問します。(秘密は守ります)

○ お近くにお住まいの方、または、近所のお知り合いで、見守りを必要とされている方の情報も寄せください。

まずは、下記 社会福祉委員会 まで ご相談ください

福祉に関するお問い合わせ相談は

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 電話 43-1250 神永 または 蛭田 まで