

# ひたか ふくしだより

第80号 令和4年12月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会



寒さも本格的になってまいりました。  
一年の終わりである師走。文字通り走り回るような忙しい時期かと思いますが、慌てず焦らずほっと一息ついてみてはいかがでしょうか。

## ～11月の日高学区ふれあいサロン活動紹介～



ロイヤルサロン小木津山

折り紙を楽しみました。来年の干支のうさぎやお年玉袋など試行錯誤して皆さん真剣でした。



宿東おげんきクラブ

紙芝居パフォーマーの高橋さんによる紙芝居やハーモニカ演奏など盛り沢山の内容で楽しみました。



小木津浜おげんきクラブ



静原おげんきクラブ

屋内でのダーツやボーリング、輪投げなどのゲームで大盛り上がりでした。

- 報徳おげんきクラブ・・・健康講話「フレイル予防のための食生活」
- 西町おげんきクラブ・・・サン豊浦の介護講話
- 松ヶ丘ふれあいサロン・・・ミュージックケア

すべてのふれあいサロンが活動できました。

ふれあいサロンは随時募集しています。気軽に参加してみませんか。

## シルバーカー（歩行補助車）の選び方と使い方

シルバーカーを押して歩いていたところ、段差でひっかかり転倒してしまったり、シルバーカーごと転倒してしまったというような事がおきています。シルバーカーは、自立歩行ができる主に高齢の方が移動や買い物などに使用するものです。

購入の際は、専門の知識を持った方に相談したり、実際に試してみ、使用目的や必要な補助の程度に合った商品を選びましょう。



福祉に関するご相談お問合せは、日高学区市民自治会社会福祉委員会  
交流センター内 ☎43-1250（担当） 神永・鈴木