

# ひだまり



みんなが笑顔になれる場所



## 特集（2～5）

心も体も元気に  
笑顔で会える場所  
表紙：新町いきいきサロンの皆さん

第19回あわら市社会福祉大会のご案内（P.6）  
ちいき・いきいき通信（P.7）  
お知らせ、寄付のお礼（P.8）



この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。



心も身体も元気に

# 笑顔で会える場所

## 元気で過ごすために

みなさんは今日、何回笑顔になりましたか？笑うことは心と身体の健康に良い影響を与えると言われています。健康でいきいきと自分らしく暮らすことは、誰もが願っていることではないでしょうか。

健康に暮らすためには、適度な運動や栄養バランスのいい食事などあわせて、日常で生まれる笑いが大切なことだとわかっています。

健康にプラスの影響を与える笑いは、誰かと出会い、交流する中でたくさん生まれます。身近な地域で人が集まる場所があるということは、毎日を健康にすごすためには意味があることなのです。

近年では新型コロナウイルス感染症の拡大により、人と会うことや外出をする機会が減り、不安の中すごすことが多くなっています。今一度、人が集まり、笑い合うことの大切さを考えるために、「笑顔で会える場所」を特集しました。

# いきいきテラスで会いましょう

## 人との交流を大切に

あわら市社協は65歳以上の方を対象とした通所事業を、いきいきテラスいちひめにて開催しています。毎回、体操やレクリエーションの時間があり、みなさんの笑顔が絶えません。また、他の時間には同じ地区の方とのおしゃべりを楽しんだり、施設内の浴場で入浴ができます。ご近所の方と一緒に過ごすことができた気分で、自宅にいる時はまた違った一日を過ごすことができます。利用している皆さんが笑顔になれる場所です。



## ぽかぽか笑顔に

## いちひめの大浴場

### お風呂の利用時間

13:00～15:00

毎週 火・水・木・金

詳しい日程は「広報あわら」でご確認ください。

旧芦原地区送迎は、あわら湯のまち駅を13:30に出発します。

石鹼はありますが、タオルやシャンプーは各自ご持参ください。

いきいきテラスいちひめには60歳以上の方が無料で利用できるお風呂があります。旧芦原地区にお住いの方は、あわら湯のまち駅発着の無料送迎車もあります。見学もできますので、ぜひ一度お越しください。



## ここが居場所のひとつ



### 笑顔が集まるサロン

「そこにいけば誰かに会える」という場所があることは、心の支えになります。一緒に軽い運動をしたり、お茶を飲みながら話をしたりすることは、楽しさを増やし、不安を軽くすることができます。

あわら市社協はサロンという、みなさんが集まる居場所をつくるお手伝いをしています。参加した方が盛り上がるようなレクリエーションや体操の提案、チラシの配付など、サロンをやってみたいけど何をすればいいかわからないという方の支援を行っています。



### インタビュー

仏徳寺区

伊藤 清明 様

仏徳寺では、月に1回  
いきいきサロンを開催し

ています。自分たちでア  
イデアを出し合って実施

する回もありますが、あ

わら市社協に来てもらう  
回もあります。サロンを

長く続けていくために、  
アドバイスをもらっています。

毎月、この場所に  
来て、みなさんと笑顔で  
会うことが生きがいと  
なっています。



いきいきテラスや居場所づくりについて  
お気軽にお問い合わせください。

### お問い合わせ先

あわら市社会福祉協議会

0776-73-2253

## 自宅でも 運動しよう！

気軽に座ったままできる体操です。  
健康のために、外出の予定がない日にも  
自宅でちょっと運動してみましょう！  
お仕事の息抜きの際にも取り入れると、  
リフレッシュできますよ。痛みがある方は  
無理せずにゆっくり行いましょう。



運動不足を感じて  
いる方はぜひ！

地域介護予防活動  
指導員 鈴木 裕子

① 腕と肩を前後に大きく回しましょう。  
肩甲骨をしっかりと動かすことで、肩まわりの柔軟性が保てます。



② 腕をあげて左右に体を倒しましょう。  
手の平を上にしてひじもしっかりとばすことがポイント！  
指先の刺激が脳を活性化させます。



③ 片足ずつ、ひざをあげて拍手します。  
下肢の筋力とバランス力がアップします。



④ 片足ずつ、ひざの裏を5秒のばします。  
姿勢が良くなり、転倒予防に加えて、腰やひざの痛みの改善に効果があります。



楽しいレクリエーション  
用具をお貸しします！

地域のサロンで盛り上がるレクリエーション用具を貸し出しています。スカットボールや公式ワナゲ、体操のDVDなどあります。参加された皆さん笑顔になること間違いなしです。貸出の状況や使い方など、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

あわら市社会福祉協議会

0776-73-2253



第19回

# あわら市 社会福祉大会

9月10日(土)

9時30分～12時  
あわら市文化会館  
あわら市舟津7-65

プログラム

9時30分から 式典  
10時から 映画上映

「梅切らぬバカ」

その他

フードドライブを実施します

カップ麺・レトルト食品・缶詰など、賞味期限が1か月程度残っている食品を、大会受付時にご提供ください。

入場  
無料

申込先

社会福祉法人あわら市社会福祉協議会  
下記いずれかの方法でお申込みください  
(お名前・ご住所・電話番号をお知らせください)

電話 0776-73-2253  
FAX 0776-73-4542

メール sohmu@awara-shakyo.or.jp

申込フォーム▶ 

定員

120名(事前申込制)

申込  
締切

9月2日(金)  
(定員になり次第締切り)

\*観覧券をお送りします。当日ご提示のない方はご入場いただけません。



## 梅切らぬバカ (上映時間77分) あらすじ

山田珠子(加賀まりこ)は、息子・忠男(塙地武雄)と二人暮らし。毎朝決まった時間に起床して、朝食をとり、決まった時間に家を出る。庭にある梅の木の枝は伸び放題で、隣の家からは苦情が届いていた。ある日、グループホームの案内を受けた珠子は、悩んだ末に忠男の入居を決める。しかし、初めて離れて暮らすことになった忠男は環境の変化に戸惑い、ホームを抜け出してしまう。そんな中、珠子は邪魔になる梅の木を切ることを決意するが……。

シネスイッチ銀座ほか全国公開中

配給: ハピネットファントム・スタジオ ©2021 「梅切らぬバカ」 フィルムプロジェクト

本大会は、新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

【主催】(福)あわら市社会福祉協議会

【後援】あわら市、あわら市教育委員会、(福)福井県社会福祉協議会、(株)福井新聞社

北潟東区の花壇ボランティア「花の会」と北潟小学校の4年生で、区の花壇づくりを行いました。この活動のきっかけは、児童たちが福祉教育でボランティアについて学んだことでした。「地域のために景観をよくしたい」との思いで始まった「花の会」の話を聞き、児童たちと一緒に花を育てたいということになりました。

取材した日は、会のメンバーに教わりながら、花壇のレイアウトや土づくり、植え付けをしていました。次回は、夏休み明けに花がら摘みを行う予定です。綺麗に咲くといいですね。



地域で見つけた元気な話題をお届けします

## ちいき・いきいき 通信

vol.4  
北潟東区花の会  
×  
北潟小学校4年生  
「花壇づくり」



### 福井県知事表彰 調理ボランティア 堀江 美千代 様

あわら市社協が行つて  
いる給食サービス事業に  
て、お弁当を調理するボ  
ランティアとして長年活  
動された功績を讃え、中  
番区の堀江美千代様（写  
真向かって左側）に知事  
表彰が贈られることにな  
り、このほどいきいきテ  
ラスいちひめで伝達式を  
行いました。

堀江様おめでとうござ  
います。



### 金津高校JRC部から 涼しいプレゼント

いきいきテラスいちひ  
めに来られたお年寄りへ  
お渡しします。  
ありがとうございます。  
ありがとうございます。



## 寄付・寄贈ありがとうございました

令和4年6月1日～令和4年7月31日受付分



他にも多くの皆様から食品などのご寄付をいただいております。心よりお礼申し上げます。

あわら市社会福祉協議会  
マスコットキャラクター

はるちゃん



ひとりで悩まないで、まずは相談してみよう。

## 各種無料相談のご案内

各種相談 13:00～16:00

誰かに悩みを聞いてほしい  
心配ごと相談

気軽に弁護士に相談できます  
無料法律相談※

素敵なお相手探しに  
結婚相談

9月

7日(水)湯のまち公民館  
21日(水)市姫荘

21日(水)市姫荘

12日(月)市姫荘  
26日(月)市姫荘

10月

3日(月)市姫荘  
17日(月)湯のまち公民館

17日(月)湯のまち公民館

24日(月)市姫荘

※無料法律相談は1人20分間となります。予約制ですので、下記までお電話ください。

申込先 社会福祉法人あわら市社会福祉協議会 ☎ 0776-73-2253

発行 社会福祉法人 あわら市社会福祉協議会  
〒919-0621 福井県あわら市市姫二丁目31番6号  
TEL 0776-73-2253 FAX 0776-73-4542

ホームページ  
社協の事業  
はちらで  
チェック!



フェイスブック  
いいね!  
お待ちして  
あります!



ツイッター  
はるちゃん  
がつぶやい  
てます!



インスタグラム  
#あわらの  
ふくし を  
チェック!

### 編集後記



暑い夏がやってきました。滝のように汗をかくので夏がやや苦手ですが、夏は日も長く、晴れの日が多いのでなにかをはじめるには良い時期だと感じます。熱中症に気をつけてふくしのまちづくりに力を入れていきたいと思っております。皆様も体調管理に気をつけてくださいね。