



ふれあいステーション
ほっと

2014. 10. 15発行 VOL. 18
 発 ふれあいステーション ほっと運営委員会
 運営委員長 安孫子章平
 行 北広島市朝日町4丁目4番地11
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

介護講座 第5弾

「高齢者住居について」が開催されました

住み慣れた家、住み慣れた街、馴染みの顔ぶれとイキイキと健康な毎日を過ごすための住宅改修や自宅を離れて生活する場合の、高齢者施設の種別と特長などについて、講座が開かれました。

住宅改修の前に介護用品を活用することで、問題解決に繋がったケースや、改修時の制度利用について説明がありました。

また、多様化する高齢者住居の種別、それぞれのサービス内容や特性について分かりやすく話しておりました。

住居種別が多岐に渡っているため、今回は具体的な事例を交えて、復習を行います。家庭でも取り組める簡単介護体操も、実施しました。



予告 介護講座Vol.6

「医と衣」健康に暮らす知恵について

住み慣れた地域で、健康で楽しく住み続けるための「医療と衣料」について、分かりやすくお話しします。講座の中では、ヨガを取り入れた介護予防のための軽体操も行います。

入場無料、どなたでも参加できます。講座終了後により相談会も行います。介護全般についてお気軽にご相談ください。

○日時：10月23日（木） 13:00～15:00

○場所：ふれあいステーションほっと2階

○講師：ケアプラセタ-東部緑の苑相談員

東部緑の苑看護師 ヨガ教室専任講師

○持物：筆記用具、動きやすい服装

○費用：無料

○申込み：電話か直接ほっとへ

ほっとの「寺子屋」が

“北ひろしま福祉のつどい”にて活動発表

10月25日(土)、芸術文化ホール（中央6-2）で開催される集いに、寺子屋の活動紹介をいたします。退職教員を中心に、小中学生を対象に塾でも無い、学校でも無い、本人の学習に対する意欲の後押しを目的に開催している、取組について発表いたします。14:50からの発表です。活動の様子を聞きに来て下さい。お楽しみ抽選会も予定されているようです。

◎定期開講講座のご案内

- 卓球教室～10/7、14、21、28の火曜日
13:30～15:00 ほっと2階
*タオル、水分、運動靴持参。あればラケット
- 古着を利用した小物制作教室～10/22（水）
10:00～12:00 ほっと2階
*裁縫道具、生布

予告 講座のご案内

◎高齢者パソコン教室（初心者向け）

11月13日から毎週木曜の10:00～12:00全4回
内容～クリスマスカードまたは年賀状の作成

◎ストレッチング教室

11月1日、15日、29日 10:00～12:00
講師 古賀智津子さん（く-ねる遊Bu代表、日本ストレッチ協会、ストレッチトナ-パートナー認定）

3階トレーニング室にウォーキングマシンが入りました。

「ほっと」の活動内容やお知らせは、北ひろしま福祉会のホームページからもご覧頂くことができます。

<http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp>

◎10月のほっとカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

は、休館日
 は、寺子屋の日
 は、運営委員による講座の日

* 開館時間は、10時～16時まで