



ふれあいステーション  
ほっと

2014. 11. 15発行 VOL. 19  
 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

“北ひろしま福祉のつどい”で  
寺子屋の実践活動発表

10月25日（土）北広島市芸術文化ホールにて北広島市社会福祉協議会主催の福祉のつどいが盛大に開催されました。

開設から1年6か月にも満たない「寺子屋」の取組が評価され、いきいきと課題に取り組む児童や課題が終わって友達や指導員とのふれあう場面を映像で紹介し、その後、安孫子運営委員長から映像には無い、寺子屋の開設経緯や子供たちの変化、指導者の思いや目標、現在の課題などを発表いたしました。



“誰もがいきいきと安心して暮らすことのできるまちづくり”というテーマで開催された集いに相応しい取組内容の発表でした。

介護講座Vol.6 報告

「医と衣」健康に暮らす知恵について

高齢者の疾病について、東部緑の苑の健康援助課長に講師をお願いし学習会を行いました。高齢世代での代表的な疾病とその内容について過去に関わった事例などの紹介をもとに、普段から気を付けなければならないことなど、予防や対処に対するアドバイスをいただきました。

また、ヨガを採り入れた介護予防体操は、リラックスした雰囲気の中で行われ背筋を伸ばしたり、椅子に座ったままの体操を行いました。



予告! 介護講座VOL.7  
「認知症を学ぶ」

高齢者介護でクローズアップされている認知症について学びます。もし、身近な人が認知症になった時の対応や留意点、生活の中に採り入れられる予防方法などの講座です。ヨガ体操や個別の相談も実施します。

- 日時：11月20日（木）13：00～15：00
- 会場：ふれあいステーションほっと2階
- 持物：筆記用具、運動しやすい服装

◎11月開講講座のご案内

- 卓球教室～10/4、11、18、25の火曜  
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～11/26の水曜  
10：00～12：00 ほっと2階  
\*裁縫道具、生布
- ストレッチング教室～11/1、15、29の土曜  
10：00～12：00 ほっと3階スタジオ  
\*タオル、水分、あればヨガマット
- パソコン教室～11/13、20、27、12/4  
10：00～12：00 ほっと2階  
\*定員10名(先着)、全4回参加可能な方  
クリスマスカードか年賀状が作れます

ハンドマッサージを受けてみませんか

フランス語で癒し、安らぎを意味するRepos(レポス)北広島の方によるハンドマッサージ体験会です。施術者との会話を楽しみながら癒され、心身ともにリフレッシュしてみませんか。  
 日時:11/25(火) 11:00～12:00 ほっと2階 定員10名

◎11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
23/30	24	25	26	27	29	29

☐ は、休館日  
 ☐ は、寺子屋の日  
 ☐ は、運営委員による講座の日