



ふれあいステーション  
**ほっと**

2015. 6. 1発行 VOL. 25  
 発 行 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

**介護保険法の改正を学びました**

5月28日(木)、介護保険の改正内容について学習会を開催しました。

現在介護保険サービスを利用されている方やご家族の方、この先の参考のためになど学習意欲旺盛な方たちが来られ、ケアプランセンター東部緑の苑足立センター長が今回の改正内容について、解説をしました。

特別養護老人ホームの入所基準変更など北広島市発行の高齢者サービスガイドをもとに、事例を用いてより分かりやすく説明し、参加された方からも「理解できました」などのコメントを頂きました。

超高齢化社会の中、もしもの備えに役立つ学習会でした。次回は、6/25です。



**「イオン 幸せの黄色いレシート キャンペーン」に団体登録**

イオンが地域への社会貢献活動を行う「イオン・デー」(毎月11日)に、「ほっと」の活動が認められ店舗を利用されるお客様とともに応援していただくことが決定しました。毎月11日に「マックスバリュ北広島店」をご利用いただき、黄色いレシートを応募箱に投函いただくことで活動に役立つ物品を助成頂ける仕組みです。ほっとの活動へのご協力をお願いいたします。

**今年も募金をいただきました**

北ひろしま福祉会ゴルフコンペ参加者の皆様から、今年も善意のカンパ、26,500円をいただきました。

地域福祉の向上のために大切にに使わせていただきます。参加者の皆様ありがとうございました。



**◎6月開講講座のご案内  
 ≪運営委員担当分≫**

- 卓球教室～6/2・9・16・23・30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
- 高齢者マージャン～6/8・22の月曜  
 12:30～16:00 ほっと2階 ＊定員12名
- 絵手紙教室～6/18(木)  
 13:00～15:30 ほっと2階  
 ＊定員5名 教材費200円 要事前申し込み
- 古着を利用した小物制作教室～6/26(金)  
 11:00～15:00 ほっと2階  
 ＊裁縫道具、生布
- パソコン教室(オリジナル暑中見舞い作成)  
 6/5(金) 13:00～15:00  
 6/12(金) 10:00～12:00  
 6/19(金) 13:30～15:30  
 会場: ほっと2階 筆記用具をご用意ください
- ストレッチング講座～6月はお休みです

**健康・介護講座のご案内**

**理学療法士**

- ◎身体イキイキ 西島講座  
 ウォーキングは運動の基本。関節への負担を少なく、より効率的な歩き方を理学療法士がアドバイス。  
 06/12(金) 14:00～16:00 ほっと2階  
 ○筆記用具、室内用運動靴、動きやすい服装
- ◎介護講座 「身近な所から自分を振り返ろう」  
 厚生労働省発行の生活機能チェックリストを使用して自分の生活を振り返り、介護予防に繋がります。  
 06/25(木) 13:00～15:00 ほっと2階  
 ○筆記用具  
 ケアマネジャーによる“よろず相談会”も同時開催

**◎6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				

\* 開館時間は、10時～16時まで

は、休館日  
 は、寺子屋の日  
 は、運営委員による講座の日