



ふれあいステーション
ほっと

2017. 1. 15発行 VOL. 45
 発 行 会 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

明けましておめでとうございます

いつも「ふれあいステーションほっと」をご利用いただきありがとうございます。

平成25年4月、地域の声をカタチにした老若男女、障がいの有無を問わず誰もが気軽に利用できる共生型施設としての開設以来、昨年末で述べ22,512人、昨年だけでも6,845人の多くの市民の皆様にご利用いただきましたことに感謝申し上げます。

ご利用される皆様からの声で実現した発表の場、参加される方による口コミでの利用者増、体調への効果の報告、そしてこの「ほっと通信」を毎号楽しみにしているという声を支えに運営委員も活動しています。

「住み慣れた町でイキイキと元気に暮らし続けたい」と、誰もが願うことと思います。そんな思いを少しでも応援し、市民に親しまれる施設となるよう今年もさらに工夫した事業を企画し実践して行きます。

本年も何卒よろしくお願いいいたします。



～介護講座Vol.23 口腔ケアで病気予防～

第23回目のテーマは、口腔ケアと病気の関係についてです。

口は体の入口。しっかりとケアすることで健康維持と病気予防に繋がり、驚くべき効果が期待できます。

歯科医師や衛生士による講義とあわせブラッシング指導も行います。また、ケアプランセンター東部緑の苑ケアマネジャーによる介護よろず相談も同時開催いたします。

日時：1月26日（木）13:00～15:00

場所：ほっと2階多目的ホール

持物：筆記用具

講師：たんぼぼ歯科クリニック 院長 棟方かおり氏

ケアプランセンター東部緑の苑ケアマネジャー

その他：参加費無料。事前の参加申し込み不要。

会場には、駐車場はありません。



～卓球台が常設となりました～

リオ五輪での日本チームの活躍以降、教室の日以外でも卓球をやりたいとの声があり、3階のトレーニング室に

卓球台を設置しました。

特に冬は、体を動かす機会が少なくなり、運動不足になりがちです。

ここで練習することで

大会への参加も実現しそうですね。ラケットやボールの貸出しもしています。上履を持参のうえお越してください。1日100円の利用料で卓球のほか各種トレーニングマシンも利用することができます。



たくさんの寄贈ありがとうございました

マックスバリュ北広島店イエローシートキャンペーン事務局から「ほっと」にたくさんの日用品を頂きました。キャンペーンにご協力頂いた皆様、有難うございました。

ふれあいステーションほっとの記事や行事案内は、北ひろしま福祉会のホームページから見るができます。

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

1月ほっとカレンダー（運営委員会主催事業）

日	月	火	水	木	金	土
1/1	2	3	4	5	6	7
休館	休館	休館	休館	休館	休館	休館
8	9	10	11	12	13	14
休館	休館	・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	・みんなの寺子屋 新年お楽しみ会 13:30～15:00 ・寺子屋 15:30～16:30			・ストレッチ 10:00～12:00 ・奉曲に親しむ 13:00～15:00
15	16	17	18	19	20	21
休館	・麻雀 12:30～16:00	・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	・寺子屋 15:30～16:30	・絵手紙体験 13:00～16:00 参加費500円		休館
22	23	24	25	26	27	28
休館	・そば打ち講座 10:00～13:00 参加費1000円	・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	・寺子屋 15:30～16:30	・介護講座 13:00～15:00	・小物制作 11:00～15:00	・ストレッチ 10:00～12:00 ・奉曲に親しむ 13:00～15:00
28	30	31				
休館	・麻雀 12:30～16:00	・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00				

* 閉館は、10:00～16:00 1/14、28は、上記講座のみ閉館。
 * 上記の主催事業の他に各種団体が活動で利用しています。
 * 見学や体験は、ほとんどの事業で可能です。