

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第28号

2025年9月発行



町内サロンの活動を紹介します！

赤平ピンコロサロンから「笹巻作るからおいで！」とお誘いいただき、訪問させていただきました。今回初めて作る方も多く、入れるもち米の量を加減したり、笹に隙間ができないようにと悪戦苦闘していました。「ここからどうするんだっけ？」「あれ？これで合ってる？」などの声があがるとみんな教え合い、上手いかないと笑い合い、皆さんとても楽しそうでした。



前から作り方覚えたいと思ってたんだけど、ちょっと難しいな～

終わったら
お茶飲みするよ～！

だんだんコツが
つかめてきたな～♪



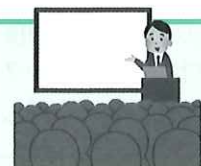
出来上がり！

お知らせ

今年も「ささえ愛せせらぎ協議会情報交換会」を開催いたします！

10月27日(金) 10:00～11:50 河辺総合福祉交流センター

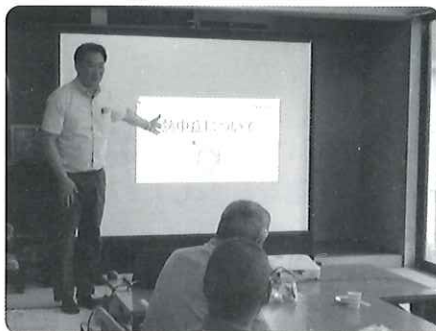
・第1部 困りごとアンケートの結果報告 ・第2部「人生泣き笑い、ウクレレ漫談で幸せやってくる」
人星亭喜楽駄米氏による詐欺予防のウクレレ漫談
参加希望の方は、河辺包括 山上までご連絡ください。 ※10月20日(月)締め切り



出前講座を活用してみませんか？ ～秋田ヤクルト販売株式会社編～



前田・小高ふれあいサロンには毎年おじゃまして、健康チェックや講話、軽体操などを行っています。今年はヤクルトさんと一緒に訪問させていただきました。6月の訪問だったので、ヤクルトさんの健康講話は熱中症予防についてでした。皆さん、予防のために熱心に聞かれていました。そして、熱中症と同じくらい熊の話題で盛り上がりました。



大沢町内なかよしサロンにもヤクルトさんと一緒に訪問させていただきました。大沢町内なかよしサロンは昨年立ち上がり、体操や講話などを楽しまれています。この日はヤクルトさんの健康講話を聞き、演歌体操を体験して、皆さんスッキリされたようです。途中、演歌体操の映像が流れないというアクシデントもありましたが、待ち時間にはヤクルトさんとのお話を楽しんでいました。



日々の健康づくりにお役立て下さい！

秋田ヤクルト販売株式会社さんでは、地域の健康づくりのお手伝いとして職場や介護施設、町内会等での健康教室を開催しています。内容や時間はご相談に応じます。料金は無料、お土産付きです。

〈健康教室内容〉

- ・ 知られざる腸内細菌と乳酸菌の働き
- ・ 腸を鍛えて免疫アップ術
- ・ 腸 元気生活のすすめ 知って得する良い菌の増やし方 など

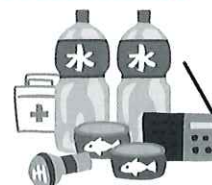


興味のある方は河辺包括へ
お問い合わせ下さい！



※出前講座は消防や保健所、様々な企業でも行っていますので、ご希望がありましたら河辺包括へご相談ください

◇今年も秋田県内は大雨による被害に見舞われてしまいました。ニュースで「災害級の大雨」という言葉を何度も耳にしました。そこで気になるのは非常時の備えです。皆さんは準備されていますか？いざという時に一から準備するのは大変なことです。平时に少しずつでもいいので準備しておきましょう。時々、物品を確認することもお忘れなく。



発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協

住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1（河辺総合福祉交流センター内）

編集：生活支援コーディネーター 山上 問い合わせ連絡先：TEL018-882-5565