

# 光学区福祉だより 第98号

2024年（令和6年）9月1日 発行

ご挨拶

光学区の皆様には日頃より福祉を高める会の活動にご理解と協力を頂き誠にありがとうございます。

本年度はコロナが第5類への位置づけで様々な活動への規制が減り『以前のような活動を思いっきり開催したい。』と活動再開への意欲でスタートを致しましたが、思いとはうらはらに、まだまだコロナ感染力は衰えず他の感染症等発生や気温の上昇により熱中症への配慮等、参加される方々の安全を第一に考えながら日々の活動を進めております。

参加されていた方々も高齢になり、猛暑や大雨の天候で外出も厳しいことも多くフレイルの方が増えるのではないかと心配しております。ボランティアのご協力を頂いている方も、ひざや腰の痛みのある中たくさんのご協力をして頂き、いつも頭の下がる思いで感謝しかありません。

新たな行事として『地域ふれあい行事』と致しまして『ボッチャを楽しもう』を6月30日に光小学校体育館に於いて開催致しました。2歳の幼児から90歳の高齢者の方と年齢層の幅はありましたが、一緒に地域の方々とともに楽しい時間を過ごさせて頂きました。この競技は障害者でも楽しめる競技で、2歳のお子さんが出来るか少し不安を抱いておりましたが、カー杯投げる姿と真剣な表情に感動しました。お子さんの頑張る姿を見ながら若いお父さんやお母さんの素敵な笑顔やご年配の方の元気な姿と素敵な笑顔でスタッフも新しい取り組みにチャレンジして良かったと心から感じております。参加された方皆様とスタッフ全員に改めて『楽しい時間を過ごさせて頂き、本当にありがとうございます。』とお伝えしたい思いで一杯です。今年度は参加できなかった方も来年度は是非参加して頂けるとありがたいです。

ボッチャの競技セットは1セットですが、貸し出しも行っております。

各町内会・各種団体・個別のグループに方で使用希望の方は会長中原までご申し込みをお願い致します。



## 2024年度 活動のご紹介

<p>託児ボランティア</p> <p>光小学校参観日の託児 参観日の14:00</p>	<p>社会奉仕活動</p> <p>光小学校・光学区内 花壇の草取り等清掃 第1日曜日 8:00</p>	<p>いきいき運動教室</p> <p>運動普及推進員による 運動教室 第4火曜日 10:00-11:30</p>
<p>いきいき料理教室</p> <p>食生活改善推進員による 料理教室・年間3回</p>	<p>すばる光サロン</p> <p>お一人暮らしの高齢者への サロン活動 第1木曜日 10:00-11:00 高齢者の居場所作り</p>	<p>物々交換会</p> <p>11月3日(日) 光学区 敬老会及び文化祭にて 光小学校で開催</p>
<p>地域ふれあい行事</p> <p>ポッチャを楽しもう 6月30日(日) 9:00 光小学校 体育館</p>	<p>ボランティア研修会</p> <p>光学区ボランティアの方対象の 年1回の研修会 6月13日(木) 光交流館</p>	<p>ひとり暮らし高齢者訪問</p> <p>学区福祉だより発行 各町別福祉活動</p>

### 10月11日(金)・12月14日(土) シニアいきいき料理教室

ご参加を希望者される方は光交流館へお申し込みをお願い致します。

場所：光交流館 実習室

参加費：300円

持参物：エプロン・三角巾(大判ハンカチなど)  
ふきん・筆記用具・マスク



### 11月3日(日) 文化祭に物々交換会を開催致します。

**SDGs** 私たちみんなが、ひとつしかないこの地球で  
暮らし続けられる「持続可能な世界」を実現

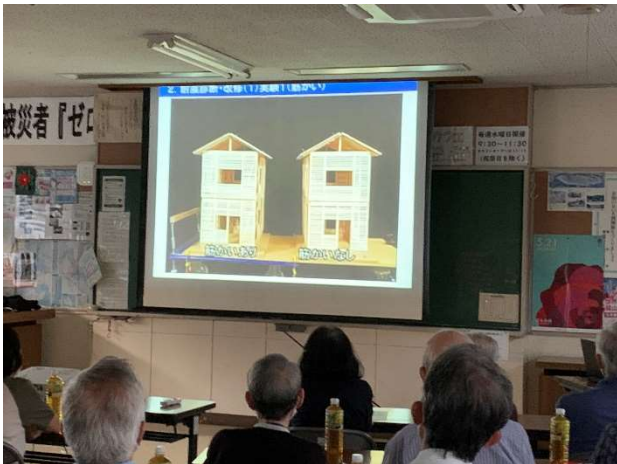
ご自宅で使用していない不用品を交換しませんか?  
食器・洋服・日用品・ぬいぐるみ・食品等  
注意：未使用品のみ受付いたします。

詳細は後日町内への回覧及び光学区ホームページに掲載予定





サロンでのお食事とすこやかセンターからの講座（フレイルについて）指輪っかテストしてみてね。



ボランティア研修会（耐震について）昭和56年6月1日以前は旧耐震基準で少し心配。



ボッチャをたのしもう（霞クラブの方もご協力頂きました。）



サロン 寄せ植え講座（きれいな寄せ植えが出来ました。）光学区公衆衛生のご協力に感謝してます。



託児ボランティア（光小学校 参観日 図書室にて）参観日後の懇談会時に託児を行っております。



料理教室（親子で参加）ご家族で参加される方も家では食べないものを自分で作ると笑顔で完食。



社会奉仕活動（小学校の花壇の草取り・体育館横の草刈り等）きれいになると気分が良いですね。



様々な活動のご紹介をさせていただきました。この活動には、各町内会の福祉会の役員・民生委員・町内会長・ボランティアスタッフ等のご協力にて運営を行っております。随時ボランティアは募集しております。お時間の空いている時にご協力頂けるととても助かります。多くの方が参加して楽しめる活動を進めて参りますので、ご意見やご要望をお聞かせください。

運動教室 毎月元気に参加され楽しい時間を過ごされております。