

2015  
7・8月

# 地域の縁がわ ひらばる だより

開所日：火～土曜日 定休日：日・月曜

開所時間：10:00～16:00

(他の曜日・時間は相談に応じて利用可能です)

〒836-0812 大牟田市亀甲町30

NPO 法人コレクティブ 地域の縁がわ ひらばる

TEL/FAX 0944-85-5079

地域の縁がわ とは？

大牟田市の介護予防拠点として、また、これからの地域が互いに力を合わせ、助け合っていく為の拠点として、「地域の縁がわ ひらばる」を開設しています。地域の、誰もが、気軽に集え、交流し、地域の課題を、共助の中で解決していく場です。

## ♪ 縁がわニュース ♪

### 歯にかみ巡回教室

5月20日より3回に渡り、歯科衛生士さんによる『歯にかみ巡回教室』が開催され、約12名の方にご参加いただきました。

発声練習や肩や首の体操、健口体操、歯磨き指導、お口の乾燥を予防するだ液腺マッサージの指導などが行なわれました。個人個人のだ液の量を測ってもらい、やはりだ液の量が少ない方が多いようでした。歯磨き指導では、うがいの方法や入れ歯の磨き方など個別の指導もあり、分かりやすかったです。3回の教室はとても分かりやすく、お口の健康は全身の健康に繋がるということ学びました。

参加者の方は和気あいあいと熱心に取り組まれていました。



肩首の体操からスタート



今から歯磨き指導です

参加者の皆さん！今回の教室で学んだことを日常生活でも活かしてお口の健康を維持してくださいね！！



## 投稿記事大募集！！

地域の方たちの投稿記事を募集しています！

詳しくは縁がわ ひらばるまで！！

- ・自分の得意分野のコラム
- ・趣味で作った短歌や俳句
- ・趣味で撮った写真・おもしろ写真
- ・その他、地域行事の告知などなど

(ただし、暴力団関係・個人的な宗教活動・営利目的の活動などはお断り致します)

## 行政相談 第1木曜日

10:00～12:00

市役所で定期的に行われている行政相談が、「縁がわひらばる」に出張してきます。

「困りごとがあるけど、どこに相談に行けばいいの？」そんな声に行政相談員の方が相談にのってくれます。(※相談料は無料です。秘密厳守)

## 縁がわ フランター



地域の方からお花の苗をいただきました。ありがとうございました。

# 縁がわひらばるカレンダー

## 2015年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		子育てママさん teatime 子どもの居場所 火曜～土曜 開所中随時	手芸の会 13:30～15:00	行政相談 10:00～12:00	太極拳 13:30～15:00	だれでも勉強会 10:00～
5	6	7	8	9	10	11
		囲碁の会 13:30～15:00	手芸の会 13:30～15:00		健康・福祉相談 13:30～15:00	だれでも勉強会 10:00～
12	13	14	15	16	17	18
		囲碁の会 13:30～15:00	手芸の会 13:30～15:00		太極拳 13:30～15:00	だれでも勉強会 10:00～
19	20	21	22	23	24	25
		囲碁の会 13:30～15:00	手芸の会 13:30～15:00		健康・福祉相談 13:30～15:00	だれでも勉強会 10:00～
26	27	28	29	30	31	
		囲碁の会 13:30～15:00	お菓子作りの会 13:30～15:00			

カレンダー以外でも様々な行事が行われる事もあります。縁がわひらばる掲示板もご覧ください。

# 縁がわひらばるカレンダー

## 2015年8月

日	月	火	水	木	金	土
		子育てママさん teatime 子どもの居場所 火曜～土曜 開所中随時				だれでも勉強会 10:00～
2	3	4	5	6	7	8
		囲碁の会 13:30～15:00	手芸の会 13:30～15:00	行政相談 10:00～12:00	太極拳 13:30～15:00	だれでも勉強会 10:00～
9	10	11	12	13	14	15
		囲碁の会 13:30～15:00	手芸の会 13:30～15:00		健康・福祉相談 13:30～15:00	だれでも勉強会 10:00～
16	17	18	19	20	21	22
		囲碁の会 13:30～15:00	手芸の会 13:30～15:00		太極拳 13:30～15:00	だれでも勉強会 10:00～
23	24	25	26	27	28	29
		囲碁の会 13:30～15:00	お菓子作りの会 13:30～15:00		健康・福祉相談 13:30～15:00	
30	31					

カレンダー以外でも様々な行事が行われる事もあります。縁がわひらばる掲示板もご覧ください。

# 夏真っ盛り！ 《熱中症》に気をつけよう

## ★ 体調を整える

睡眠不足・風邪気味などの体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動は控えましょう。

## ★ 服装に注意する

通気性の良い服を着て、外出時には必ず帽子・日傘などを着用する

## ★ こまめに水分補給する

「のどが渴いた」と感じたときは、すでにかなり水分不足になっている。こまめに少しずつ水分を取りましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分も失われるので、スポーツドリンクなどがお勧めです。



こんな症状、要注意！

- ①熱失神 ②熱けいれん
- ③熱疲労 ④熱射病

## 健康・福祉相談日時変更のお知らせ

毎月第2・4金曜日 13:30~15:00

毎月第2・4木曜日に行われている健康・福祉相談が、**第2・4金曜日** 13:30 から 15:00 に変更になりました。

ボランティアの看護師さんによる血圧測定や日頃の健康に関する悩み相談、よかば〜い体操タオルを使った体操、口腔体操が行われます。興味のある方は是非いらしてください。

※ 参加費無料！ 事前申し込み不要！

縁がわでの催し物は原則無料ですが、材料費等かかる場合がございますので、お申し込みの際ご確認ください。

## 縁がわひらばるで一緒に地域を元気に！！ ボランティアさん募集！！

- ☆料理作り・子どもの見守り・子守
- ☆お年寄りの話し相手・コーヒー淹れ
- ☆行事・催し事時の手伝い .... 等々

地域の縁がわ ひらばるは、地域の皆様の力で成り立っております。ご自身でできること、できる時間でお手伝いいただければ有り難いです！！

ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

## コーヒー 100円



お散歩やお買い物の帰りに1杯いかがですか??

### ♪♪ 趣味の活動 ♪♪

- 大人の折り紙
  - 写真
  - 民謡体操
  - 頭の体操・マージャン
  - 囲碁・将棋
  - など・・・
- (メンバー・教えてくれる方募集しています！)

※現在、**木曜日が空いています**。上記の他、仲間との活動の場所や、会議の場所など、縁がわ利用は随時相談に応じます。

### お申し込み・お問い合わせ

電話 0944-85-5079  
(縁がわ ひらばる)  
0968-41-5080  
(コレクティブ)

