

## 保 健 師 の 健 康 指 導



1月13日（火）会津若松市日新コミュニティーセンターにて、今年初のつながっぺサロンを開催しました。「今年もよろしくお願ひします。」と自然と新年のあいさつが始まり、久しぶりの再会に会話が弾んでいました。町の保健師と協力し「体に良い食事」として普段の食事の写真をパズルのように並べ、もう一品足したら良いものなどを聞いて食生活を見つめ直したり、健康管理ファイルの使い方について教えてもらいました。皆さんで楽しく話しながら勉強になったサロンとなりました。

### 県内外へ避難されている皆様へ

現在、避難先で集いやサロンを自主的に開催しているところや、避難先社協等の支援を受けて開催している地域もあります。是非参加してみてください。

自ら「声を出すこと」「つながりを持つこと」が、孤立化や孤独死を防ぐための第一歩であると考えています。

どうぞお気軽に最寄りの社会福祉協議会にお問い合わせください。

## 2月サロン開催のお知らせ

各地区でサロンが開催されていますので、最寄りの会場にぜひお越しください。

### 会津地区

- つながっぺサロン「げんき」in日新  
日時：2月10日(火) 14:00~15:30  
場所：日新コミュニティセンター2階 講習室  
会津若松市日新町8-28  
内容：レグダンス体験  
準備物：動きやすい服装・上履き靴・タオル

- つながっぺサロン「なごみ」in門田  
日時：2月26日(木) 10:00~11:30  
場所：南公民館1階 日本間  
会津若松市門田町中野字大道西13  
内容：レグダンス体験  
準備物：動きやすい服装・タオル

- つながっぺサロン「ひまわり」in一箕  
日時：2月17日(火) 10:00~11:30  
場所：一箕公民館2階 講義室  
会津若松市一箕町北滝沢2-5-6  
内容：レグダンス体験  
準備物：動きやすい服装・上履き靴・タオル

### 会津地区サロン

問合せ先：大熊町社会福祉協議会  
TEL 0120-29-5760

### いわき地区

- つながっぺおおくま  
いわき錦サロン  
日時：2月3日(火) 9:30~11:30  
場所：錦公民館 1F 会議室  
いわき市錦町中迎 1-12-2  
内容：タブレットの「あたまの体操」  
準備物：タブレットとWi-Fiを持参  
問合せ先：大熊町社会福祉協議会いわき連絡所  
TEL 0246-38-8920

- つながっぺおおくま  
いわき泉サロン  
日時：2月24日(火) 9:30~11:30  
場所：泉公民館 2F調理室  
いわき市泉町 4-13-11  
内容：役場栄養士協力のもと調理実習  
\*エプロンと三角巾を持参ください。  
準備等ございますので下記までお申込みをお願いいたします。  
問合せ先：大熊町社会福祉協議会いわき連絡所  
TEL 0246-38-8920

- つながっぺおおくま  
いわき葉山サロン  
日時：2月10日(火) 9:30~11:30  
場所：葉山集会所  
いわき市葉山1丁目 18-11  
内容：タブレットの「あたまの体操」  
準備物：タブレットとWi-Fiを持参  
問合せ先：大熊町社会福祉協議会いわき連絡所  
TEL 0246-38-8920

- 大熊町交流カフェ  
日時：2月16日(月) 10:00~12:00  
場所：いわきサポートステーションもみの木  
いわき市中央台高久 2-2-11  
内容：お茶会  
問合せ先：いわきサポートステーションもみの木  
TEL 0246-38-7444

- つながっぺおおくま  
いわき四倉サロン  
日時：2月17日(火) 9:30~11:30  
場所：四倉公民館 会議室1  
いわき市四倉字東 1-50  
内容：タブレットの「あたまの体操」  
準備物：タブレットとWi-Fiを持参  
問合せ先：大熊町社会福祉協議会いわき連絡所  
TEL 0246-38-8920



## 中通り地区

### ○茶話カフェ Rococo～ろっこ～

日時：第1・3水曜日 13:30～15:30  
2月4、18日

場所：郡山市総合福祉センター  
郡山市朝日1-29-9

内容：レクリエーション、お茶会など  
問合せ先：郡山市社会福祉協議会  
TEL 024-932-5311

### ○気軽に集まっぺ「もみの木」

日時：2月14日(土)13:00～15:00  
場所：マイタウン白河 3階和室

白河市本町2

内容：お茶会、情報交換など  
問合せ先：大熊町社会福祉協議会中通り連絡所  
TEL 0243-24-1338

### ○サロンつながっぺおおくま in こおりやま

日時：第1・3土曜日 10:00～14:30  
2月7、21日

場所：繕りあい処空間  
郡山市開成6-357

内容：お茶会、情報交換など  
問合せ先：大熊町社会福祉協議会中通り連絡所  
TEL 0243-24-1338

### ○大玉村社協サロン

日時：2月20日(金) 10:00～11:30

場所：大玉村総合福祉センター

大玉村玉井字東三合目19

内容：お茶会、レクリエーションなど  
問合せ先：大玉村社会福祉協議会  
TEL 0243-68-2100

### ○ホっとサロン「てとて」

日時：第2・4水曜日 9:30～11:30  
2月10、25日

場所：福島市保健福祉センター  
福島市森合町10-1

内容：曹洞宗 行茶(10日)  
園児との交流(25日)

問合せ先：福島市社会福祉協議会  
TEL 024-533-8881

### ○伊達サロン元気が～い

2月はお休みいたします。  
次回は3月12日(木)になります。

### ○二本松市社協「こっ茶こっせ」

2月はお休みいたします。  
次回は3月25日(水)になります。

## 相馬地区

### ○かしまで集まっ会

日時：2月2日(月) 10:00～11:30

場所：南相馬市鹿島保健センター  
南相馬市鹿島区西町3-2

内容：お茶会、軽体操、健康相談など  
問合せ先：原町保健センター  
TEL 0244-23-3680

### ○借り上げ住宅サロン

日時：毎月第2・4水曜日 13:30～15:30  
2月11、25日

場所：サンライフ南相馬

南相馬市原町区小川町322-1

内容：お茶会、レクリエーションなど  
問合せ先：南相馬市社会福祉協議会  
TEL 0244-26-8823

## 裏磐梯スノーシューハイク&温泉 日帰りのお誘い

スノーシューをはいて雪の上を歩いてみませんか。初めての方でも参加できます。参加費は無料です。

HAT-J所属の田部井淳子さんも参加します。

日時＝2月27日（金）

集合＝8時00分 会津若松駅前

7時00分 いわき市好間中央公園

9時30分 休暇村裏磐梯（マイカーで集合される方）

時間厳守でお願いします

行程＝集合場所→（バス）→休暇村裏磐梯周辺散策→休暇村裏磐梯で昼食・温泉入浴→解散（現地14時）→（バス）→集合場所で解散（悪天時は予定を変更）

定員＝40人

参加費＝無料（昼食は自己負担。＊昼食は持ち込み禁止、休暇村のレストランを利用してください。）

用意＝動きやすい服装、長靴、おやつ、飲み物、防寒具、ザック、帽子、手袋、タオル（入浴のため）、そのほか自分で必要と思うもの。

★危なくない平らな所を歩きますので、動きやすい服装・長靴と雨具で大丈夫です。ゴーグルまたはサングラスをお持ちの方はご用意願います。スノーシュー&ストックはご用意いたします。

申込み項目＝①名前（ふりがなも）、②性別、③生年月日（保険加入のため必要）、④当日連絡先（携帯）、⑤現住所

締切り＝2月13日（金）＊定員になり次第締め切り。

申込先＝

大熊町社会福祉協議会	会津若松出張所	TEL	0120-29-5760
大熊町社会福祉協議会	いわき連絡所	TEL	0246-38-8920
大熊町社会福祉協議会	中通り連絡所	TEL	0243-24-1338

## 会津であったかタオル帽子作り

大熊町役場会津若松出張所内のボランティアルームで、毎週火曜日に大熊町ボランティア連絡協議会の方々が集まり、「タオル帽子作り」をしています。

‘タオル帽子会あいづ’に協力し、ガンなどで髪の毛を捨てる方のために、タオルを裁断し肌に優しい帽子を作って病院などに届けられます。「家で黙っているよりは、みんなと笑い話をしながらできることがあれば」と、月に50個ほど作成しています。会津にいるメンバーが少なくなっていますが、今後も続けていきたいと話していました。



楽しく活動しています♪

## 伊達市社協主催のサロン “元気が〜い” のご紹介

伊達市社会福祉協議会では、伊達市や福島市に避難している方を中心にサロン“元気が〜い”を伊達市保原中央交流館にて定期的を開催しております。

1月15日のサロンではアコーディオンの演奏に合わせて懐かしい歌謡曲や童謡などを皆さんで歌いました。伊達市調理ボランティア『クック』さんからは、小正月ということでお餅を数種類とお正月料理を提供していただきました。

伊達市社協のスタッフより、「より多くの方のみなさんの参加をお待ちしています。」とのことですので、県北に避難している方は是非参加してみたいかでしょうか。



懐かしいメロディに歌声をのせて

## 喜多方の集いで新年会



久しぶりに興奮しました

1月18日（日）喜多方市総合福祉センターにおいて生活支援相談員でサロン「喜多方の集い」を開催しました。

今回は新年会を企画しました。コミュニケーション麻雀を行い、今年の抱負など語り、楽しい交流会でした。その後、民生委員からおいしいお餅を頂きました。

次回は2月1日（日）に豆まきを予定しています。皆さんの参加をお待ちしております。

## 配食サービスで高齢者へお弁当を

会津地区といわき地区にて配食サービスを行っています。委託業者から利用者へ昼食のお弁当をご自宅まで配達し、高齢者住まいの安否確認の一助となっています。利用されている方からは、「おいしいお弁当を配達してもらい、とても助かる。栄養も摂れて毎日楽しみ」と、配達を心待ちにしてくれています。



利用対象：65歳以上のひとり暮らし高齢者、高齢者世帯で心身の障がいがいや疾病等により食事の調理が困難な方。

利用料：1日1食200円

※利用について詳しくは大熊町社会福祉協議会または大熊町役場保健福祉課までお問い合わせください。

## いわき地区仮設住宅健康サロンのお知らせ

### 開催日程

- ・2月 4日(水) 10:00~11:30 渡辺仮設集会所
- ・2月 5日(木) 10:00~11:30 好間第2仮設集会所
- ・2月 6日(金) 10:00~11:30 鹿島第1仮設集会所
- ・2月12日(木) 10:00~11:30 鹿島第2仮設集会所
- ・2月19日(木) 13:30~15:00 好間第1仮設南集会所
- ・2月20日(金) 13:30~15:00 好間第3仮設集会所
- ・2月26日(木) 13:30~15:00 上神白仮設集会所

場 所：各仮設集会所

内 容：保健師さんによる健康相談、お茶会など

問合せ先 大熊町社会福祉協議会 いわき連絡所 TEL 0246-38-8920

## 熟年生活安心保険の受付

老人クラブ会員とその家族が加入できる熟年生活安心保険を受け付けています。日常生活における様々なケガを補償していますので、ご希望の方はお申し込みください。

### 保険料と補償額

保険料 (1名、年間)	Aコース 10,000円	Bコース 8,000円	Cコース 5,000円
補償内容	24時間補償	24時間補償	24時間補償
ケガによる 死亡の場合	257万5千円	202万5千円	126万3千円
ケガによる 入院の場合	日額3,000円 (30日限度)	日額2,400円 (30日限度)	日額1,500円 (30日限度)

### 申込方法

3月20日(金)まで、はがきや封書にて「氏名」「年齢」「現住所」「電話番号」「加入コース」を記入の上、郵送願います。

問合せ先 〒965-0873 会津若松市追手町2-41  
大熊町老人クラブ連合会 TEL0120-29-5760

## 大熊町社会福祉協議会 連絡先

### ◎会津若松出張所

住 所：〒965-0873  
会津若松市追手町2-41  
フリーダイヤル  
0120-29-5760  
電 話：0242-29-5760  
FAX：0242-29-5761

### ◎いわき連絡所

住 所：〒970-1144  
いわき市好間工業団地1-43  
大熊町役場いわき出張所内  
電 話：0246-38-8920  
FAX：0246-38-8921

### ◎会津若松生活支援相談室

住 所：〒965-0873  
会津若松市追手町2-41  
大熊町社会福祉協議会事務所内  
電 話：0242-26-4077

### ◎中通り連絡所

住 所：〒964-0915  
二本松市金色421-10  
大熊町役場中通り連絡事務所2階  
電 話：0243-24-1338  
FAX：0243-24-1339