



地区活動団体 & 地区内通信



下馬・野沢地区通信

【令和2年12月号】 ~ 社会福祉協議会 下馬・野沢地区事務

社協の住民活動の魅力や、そこで活躍している方々をご紹介します。

人との温かい繋がいや和を大切に、楽しみながら取り組んでいます。

活動に興味を持たれた方は、是非！事務局までご連絡ください！

~ 参加者とのつながいを途絶えさせない!! ~

和「和楽だより」第3号を発行!!

令和2年12月に今年最後となる「和楽だより（第3号）」を発行しました。和楽だよりの作成にあたり、スタッフの打ち合わせは大盛り上がり、色々なアイデアが飛び出します。そこで今号より、いつもの和楽だよりに加えてカレンダーもお届けすることにしました。カレンダーには体温や血圧のほか、今日の出来事を記入する欄を設け、日々の暮らしを振り返ることができます。

今後も地域の方々に和楽だよりを通じて楽しい話題をお届けするため、スタッフの皆さまの活動は続きます！（和楽だよりをご覧になりたい方は、下記までご連絡ください）

~地域の様子をめざして~ いつでも・だれでも・寄れる場所 **第3号** (R2.12.20発行)

下馬和楽だより

~ ご挨拶 ~
年の瀬を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。世界中に広がった新型コロナウイルス感染症はまだ大変な課題に直面しておりますが、この一年を振り返り、来年はぜひ明るい穏やかな良い年になってほしいと願うばかりです。
下馬和楽サロンの再開の目途が立たない中、双方向のつながりが特に大切との思いが強く、努力を続けたいとの願いで、ふれあいボリス佐伯さん、社協の方々、スタッフ一人ひとりが知恵を出し合い、「和楽だより」第3号を発行できる運びとなりました。メインは健康チェック一言日記を兼ねた「和楽すこやかカレンダー（毎月発行）」！どうぞ楽しみながら毎日励行してまいりましょう。
お誕生カードを差し上げたいので、お誕生月をお知らせください。合わせて、ぜひ貴方様の趣味・特技・こだわりなどをお書き頂き、同封の封筒にて投函してください。お互い共有しながら学び合いたいと存じます。
最後に、ねむの木学園 宮城まり子さん（故人）の詩をご紹介します。
人生には いろいろある。明かりがとる時、暗く合った時。
ただ人は皆、前に向かって進む。前に前に進む。
令和3年に向けて明るく笑顔で前に進んで参りましょう。
暮さに向います折柄、どうぞご自愛のほどお祈り申し上げます。
下馬和楽 代表 高木 照子

下馬あしんすこやかセンターより
健康長寿のためにはフレイル予防が鍵といわれています。そのためには栄養、身体活動、社会参加が重要です。「サウン下馬和楽」は、この社会参加の場として皆さまにも私達にも地域にとって大切な場所です。コロナウィルスの終息がみえず、なかなか皆さまにお会いできませんが、お目にかかれる日まで、栄養をしっかり摂ることを心がけ、家事を行う等、身体を動かさし、お元気に過ごさしていただきたいと思います。

和楽すこやかカレンダー

2021年1月

日付	メモ	体温	血圧	くすり	今日 気持のよいこと	おなかや口の健康	ひとこと日記
1(金)		36.5	115	糖薬			
2(土)				糖薬			
3(日)				糖薬			
4(月)				糖薬			
5(火)				糖薬			
6(水)				糖薬			
7(木)				糖薬			
8(金)				糖薬			
9(土)				糖薬			
10(日)				糖薬			
11(月)	46歳			糖薬			
12(火)				糖薬			
13(水)				糖薬			
14(木)				糖薬			
15(金)				糖薬			
16(土)				糖薬			
17(日)				糖薬			
18(月)				糖薬			
19(火)				糖薬			
20(水)				糖薬			
21(木)				糖薬			
22(金)				糖薬			
23(土)				糖薬			
24(日)				糖薬			
25(月)				糖薬			
26(火)				糖薬			
27(水)				糖薬			
28(木)				糖薬			
29(金)				糖薬			
30(土)				糖薬			
31(日)				糖薬			

お言葉は「あにぎやま」にしてください
 さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、なまいち、(に) いち、たまご、だし、せいりん、くだもの
 *10の食生活の目標を定めたもので、ロコモチャレンジ！
 ・毎日、7食前後はよく噛んで食べ、特にタンパク質（魚、肉、牛乳、乳製品、卵、大豆製品等）をしっかり摂る。
 ・物の良材を取り入れるなど工夫し、少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足を防ぎましょう。
 ・毎食や毎食前・毎食後必ず水を上手に活用しましょう。
 ・何でも食べられるよう、食事の準備はしっかり行い、お口の健康を保ちましょう。



(お問合せ) 社会福祉協議会下馬野沢地区事務局 電話:070-3946-9789

FAX:03-6733-7562