

2023

# 隣保館だより 3月号



NO. 356

発行・編集

鹿沼市隣保館

鹿沼市万町 931-1

TEL.0289-64-4776



## 中央地区地域支えあい協議体が 優秀賞を受賞！

創意工夫のある地域の支え合いや、助け合いの取組を表彰する栃木県「第4回地域で輝くふくしのチカラ大賞」の優秀賞に、**中央地区地域支えあい協議体**の活動が選ばれました。

地域の高齢者や障がい者の自立や生活を支えるために、少しでもお役に立てればという気持ちで、地区のボランティアが寄り添いながら活動している点が評価されました。栄えある受賞、誠におめでとうございます。

## 人気スポット紹介



春には見事な桜が咲き誇る雲龍寺。鎌倉時代に創建され、鹿沼市出身の儒学者鈴木石橋や押原推移録の著者山口安良のお墓があります。

参道を彩る満開の桜を眺めながら、のんびりお散歩してみたいはいかがでしょうか。

## ふれあい事業の参加者募集

近年、コロナ禍で、家に閉じこもりがちになり、人と交流する機会が減りました。皆さんと交流し出会いを広げてみませんか？

5月下旬から「ふれあい事業」が始まります。小物作り・体操・音楽・民話を聴くなど、盛り沢山の講座内容となっています。どなたでもお申込みいただけます。ぜひ、ご参加ください。

No.	期 日	内 容 (予定)
1	5月25日	クラフトバンド小物作り
2	6月15日	出前講座 筋力アップ運動①
3	6月29日	鹿沼の民話
4	7月13日	輪投げ
5	7月27日	我が家の防災対策
6	8月24日	人権映画鑑賞
7	9月14日	パドル健康体操
8	9月29日	日帰りバス研修
9	10月12日	大正琴を聴いて歌おう
10	11月 9日	料理教室
11	12月14日	折り紙で作るクリスマスお飾り
12	1月11日	出前講座 筋力アップ運動②
13	3月14日	春の寄せ植え

## 折紙でひな祭りを作ろう

2月9日（木）午前10時より、第12回高齢者ふれあい事業「折り紙でひな祭りを作ろう」を行いました。

今回は、3月3日のひな祭りを前に、講師に藤沼清美先生を招き、先生のご指導の下、色紙をひとつひとつ丁寧使い、おだいり様とおひな様、飾りのチューリップを折り上げました。

出来上がった可愛い折り紙を台紙に貼り付け、作品は完成。2時間余り、時間を忘れて熱心に集中して取り組むことが出来ました。

皆さん、完成したおひな様の作品を見て、幼少期に戻ったかのような笑みを浮かべていました。



## 健康教室



毎年、年3回実施している健康教室は、昨年度が新型コロナウイルス感染症

拡大により休止、今年度は8月実施を延期し2月より開催しました。

1回目は2月16日、ロコモ予防（筋力アップ・低下予防）として、「筋力・体力維持タンパク質を増やしましょう」、2回目は3月2日、高血圧予防として、「塩分を1日6g未満に制限して、脳卒中を予防しましょう」の献立・調理と栄養指導を行いました。

講師に南木先生を招き、初日は、久しぶりの調理実習とあって、講師の指導を静かに聞きながら取り組んでいました。

皆さん、献立表を持ち帰り、家庭で作り、お友達にも伝えたところ、大変喜ばれたと報告がありました。健康教室に参加し、体験や情報を多くの人に伝え、共有をみせる有意義な講座になりました。

