

ふらつと通信

令和4年4月号

運営：特定非営利活動法人ふれあいづスマイル

■ 余暇の時間の過ごし方や就労等の相談ができます

☆ 関係機関にお繋ぎします。

■ いろいろなイベントに参加できます

☆ 毎月2回程度のイベント(調理、手作り、運動など)

☆ 春まつりやボランティアフェスタなどへの参加

- ・ 場所 会津若松市大町2丁目9番14号
- ・ 開所時間 午前12:00 ~ 午後5:00
- ・ 定休日 毎週 月曜日、木曜日
- ・ 電話・FAX 0242-77-5469



新型コロナウイルス感染拡大防止のために、自分で出来る予防をして現状を乗り越えましょう。

- ① 体温を測る 37.5度以上の時は外出を止めてください。
ふらつとに来館した時検温します。37.5度以上の時は2度測り37.5度よりさがらないときはお帰り頂いています。
- ② マスクは必ず着けてください。お話しにくいと思いますがお願いします。
- ③ 外から室内に入るときは『手洗い・うがい』をしてください。
- ④ 3つの密(密閉、密集、密接)に気をつけてください。



たいちよう きをつけて、いま の 乗り 切り しましょう。

つき 月	ひ 日	ようび 曜	じ かん 時 間	イベント名	かいさい 開催(または集合)場所	りようきん 料金
4	6	すい 水	ごご 午後2:00 ～ ごご 午後4:00	YOSI! IKUZO (よし!いくぞう) スポーツレクに参加しよう	つるがじょうたいいくかん 鶴ヶ城体育館	むりよう 無料
	24	にち 日	ごぜん 午前10:00 ～ ごぜん 午前11:30	ひのきのたまご 「バードコール」を作りましょう	NPO法人Lous (ロータス村)	900えん 円

※新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやうぼうし}感染症^{ふく}防止^{りよう}のため、イベント^{さい}を含^{あらかじはつねつ}め^{せきとう}ふらっと^{たいちよう}ご利用^{たいちよう}の際は^{たいちよう}予め^{たいちよう}発熱^{せきとう}・咳^{せきとう}等の^{たいちよう}体調^{たいちよう}を^{たいちよう}確認^{たいちよう}した^{たいちよう}う^{たいちよう}え^{たいちよう}で^{たいちよう}ご^{たいちよう}来^{たいちよう}館^{たいちよう}く^{たいちよう}だ^{たいちよう}さ^{たいちよう}い^{たいちよう}。来^{たいちよう}館^{たいちよう}時^{たいちよう}に^{たいちよう}は^{たいちよう}こ^{たいちよう}ま^{たいちよう}め^{たいちよう}な^{たいちよう}手^{たいちよう}洗^{たいちよう}い^{たいちよう}や^{たいちよう}ア^{たいちよう}ル^{たいちよう}コ^{たいちよう}ール^{たいちよう}消^{たいちよう}毒^{たいちよう}を^{たいちよう}お^{たいちよう}願^{たいちよう}い^{たいちよう}た^{たいちよう}し^{たいちよう}ま^{たいちよう}す^{たいちよう}。また、咳^{せき}がある^{せき}際^{せき}には^{せき}マ^{せき}スク^{せき}の^{せき}使^{せき}用^{せき}や^{せき}咳^{せき}エ^{せき}チ^{せき}ケ^{せき}ット^{せき}を^{せき}行^{せき}っ^{せき}て^{せき}い^{せき}た^{せき}だ^{せき}き^{せき}ま^{せき}す^{せき}よ^{せき}う^{せき}お^{せき}願^{せき}い^{せき}た^{せき}し^{せき}ま^{せき}す^{せき}。

お知らせ

- ◎ イベント開催^{かいさい}の日^ひは休館^{きゆうかん}となります。
- ◎ 介助^{かいじよ}を必要^{ひつよう}とされる^{かた}方^{いどうしえんじぎよう}は移動^{りよう}支援^{りよう}事業^{りよう}(ガイドヘルパー)をご利用^{りよう}ください。

質問^{しつもん}やお申^{もう}し込^こみは「余暇活動支援センターふらっと」まで 【電話・ファックス】 0242-77-5469

★ワンポイントツボ押しコーナー

だい かい 【 足三里 】

かんしゅう しんきゅうし で わとしみつ し
監修:鍼灸師 出羽利光氏



とうよういがくでは経絡に気というエネルギーが流れていて、その気が全身に巡ることで生命活動を営んでいると考えます。その気が不足するのが気虚です。気虚の背景には胃腸の疲れがあります。胃のツボである足三里を押すといいと思います。

※気になっている部位のツボを知りたい方はふらっとまでお申し出ください。効果のあるツボをお知らせします^^

よし！いくぞう

YOSI ! IKUZO

スポーツレクに参加しよう

主催:社会福祉法人 たちあおい

スポーツを通じて、親睦を図りながら

楽しい時間を過ごしましょう！



日時：4月6日(水)午後2:00～午後4:00

場所：鶴ヶ城体育館

参加費：無料

定員：10名

申込開始日：3月23日(水)午後1:00から

締切日：3月30日(水)午後3:00まで

その他：**必ず持参…上履き、水分、タオル**

日時と場所の変更がある場合もあります。

介助を必要とされる方は移動支援事業(ガイドヘルパー)をご利用ください。

マスク、手指消毒、水分、タオル等は各自ご用意ください。

申し込み先 余暇活動支援センター ふらっと 0242-77-5469

4月6日(水)「YOSI ! IKUZO」に参加します

氏名

連絡先
電話・FAX

車いす 使用している・使用していない

介助者



ひのきの^{たまご}卵で



「バードコール」を作^{つく}りましょう

木片とボトルをこすり^あ合わせると「キュッキュツ」とかわいい^{とり}鳥の鳴き声^{なごえ}のように聞こえることから、**鳥と会話^{とりかいわ}が出来るアウトドアグッズ**として人気^{にんき}です。

木の^き種類^{しゅるい}によって出る音^{おと}が違い、高い音^{たかおと}から少し濁^{すこにご}りのあるような鳴き声^{なごえ}まで様々な音^{さまざまおと}が楽しめ^{たの}ます。

日^に時^じ：4月24日(日)午前10:00～午前11:30

集^{しゅう}合^{ごう}：ふらっと

場^ば所^{しょ}：NPO法人^{ほうじん}Lotus (会津若松市^{あいづわかまつし}大町二丁目8-14-2F)

参^{さん}加^か費^ひ：900円^{えん}

定^{てい}員^{いん}：15名^{めい}

申^{もう}込^こみ^{かい}始^し日^び：4月10日(日)午後1:00から

締^{しめ}切^{きり}日^び：4月17日(日)午後3:00まで

そ^の他^た：介^{かい}助^{じょ}を必要^{ひつよう}とされる方^{かた}は移^い動^{どう}支^し援^{えん}事^じ業^{ぎょう}(ガイドヘルパー)をご利用^{りよう}ください。

マ^{しゅ}スク、手^{しゅ}指^し消^{しょう}毒^{どく}、水^{すい}分^{ぶん}、タ^{とう}オ^おル等^{とう}は各^{かく}自^じご用^{よう}意^いください。



【作品イメージ】

申^{もう}込^こみ^{さき}先^{まき} 余^よ暇^か活^{かつ}動^{どう}支^し援^{えん}セ^んタ^ー ふらっと 0242-77-5469



4月24日(日)『ひのき^{たまご}卵^{たまご}でバードコール』に参^{さん}加^かします。

氏^し 名^{めい}

連^{れん}絡^{らく}先^{さき}
電^{でん}話^わ・FAX

車^{くるま} い す 使^し用^{よう}して^{いる} ・ 使^し用^{よう}して^{いない}

介^{かい}助^{じょ}者^{しゃ}