

# ふらつと通信

令和4年7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)

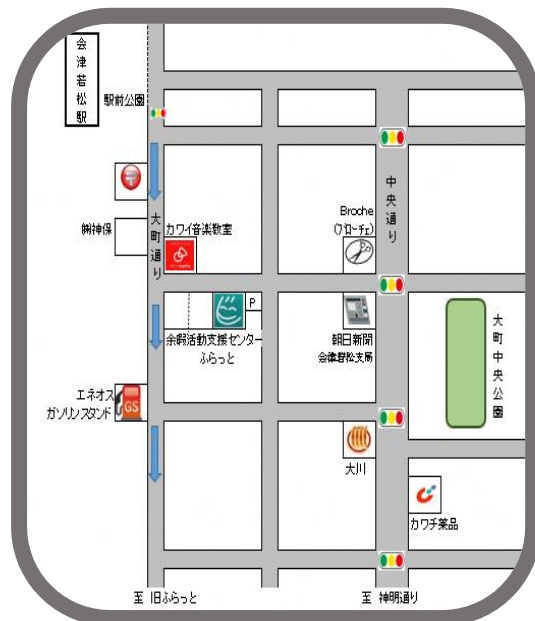
☆ 春まつりやボランティアフェスタなどへの参加

・ 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



イベント開催の日は休館となります。

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。



## 感染予防のお願い



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。





■5月イベント感想

しんねんど  
新年度になり、イベントを可能な限り再開しました。さんかしゃ たんとうしゃ かんそう する  
参加者さんと担当者の感想を記します。

がつ にち  
◎5月11日 YOSIIKUZOU(スポーツレク)

・Aさん

ふらっとが いてん はじ 移転して初めてスポーツレクに さんか 参加しま

した。卓球台が たつきゅうだい たくさんあって、待ち時間が まじかん なくて たの 楽

しく参加出来ました。

・Bさん

にどめ さんか  
2度目の参加でした。

まえ いっしょ 前に一緒にバドミントンをした人が、ひと また来ていたの

はなし はず で話が弾み、じかい さんか 次回も参加すると約束をしました。

たんとうしゃ  
・担当者より

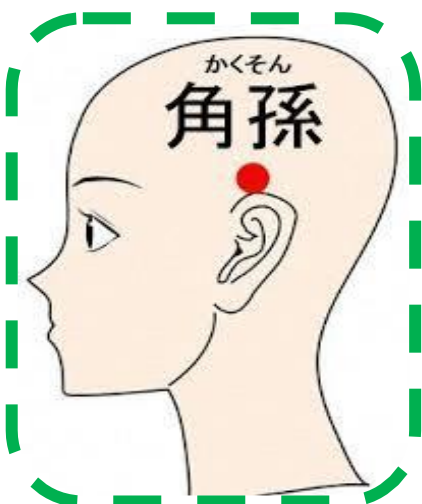
ゆうしかくしゃ しどうしゃ かた しやくよう ざいちゆう  
有資格者である指導者の方(社協)が在中していて、じゆんびたいそう さい 準備体操や最  
ご せいりたいそう 後の整理体操をきちんと指導され、しどう ボールを使った遊びも取り入れ  
つか あそ ながら、さまざま 様々な障がいをお持ちの方々にとても参加しやすいスポー  
かたがた ツレクになっております。今後もこのイベントを かんご 拡大していきたくいと  
おも 思っております。

がつ にち つるがじょうきんぼ あめ  
◎5月22日 鶴ヶ城散歩 雨のため中止と致しました。

■ツボ押しコーナー

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

だい かい かくそん  
第6回 【角孫】



ずつう せいしんてき  
頭痛は精神的なストレスが原  
ん おお 因となることが多いです。  
しんこきゅう ゆっくり深呼吸して、かる からだ 軽く体を  
うご 動かしてリラックスしましょう。  
みみ うえ 耳の上にある **かくそん** というツボ  
うえ も あ を、上に持ち上げるようにマッ  
ずつう サージすると頭痛に効きます。



# 簡単！ツボ押し教室



身体の痛いところや気になる個所のツボ押しを教えてくださいませう。肩こり、目の疲れ、小顔になるツボ等々先生に教えてくださいませう。

講師：鍼灸師 出羽利光 氏

日時：7月3日(日)午後1:00～午後3:00

場所：會津稽古堂 研修室1

会費：200円(保険代+飲料代含む)

定員：15名(定員になり次第締め切ります)

申込開始日：6月19日(日)午後1:00から

締切日：6月26日(日)午後3:00まで

持ち物：バスタオル(必ず)、汗拭きタオル、(必要な方は)着替え

その他：介助が必要な方は移動支援事業(ガイドヘルパー)をご利用ください。

天気の良い時(台風など)は、中止、または内容を変更する場合があります。

時間は予定で、変更する場合があります。



申し込み先 余暇活動支援センターふらっと 0242-77-5469



7月3日(日)『ツボ押し教室』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

# 『會津バル』で



## ランチをしましょう



ひさびさ がいしょく かいさい  
久々の外食イベントを開催します。  
かんせんじょうきょう じゆん りょうしょうねが  
感染状況に準じますのでご了承願います。

日時：7月24日(日) 午前11:30～午後2:00

場所：會津バル

集合：東邦銀行前(神明通り)

会費：1,000円(税込み)

定員：15名

申込開始日：7月10日(日) 午後1:00から

締切日：7月17日(日) 午後3:00まで

注意：食物アレルギーのある方は申し込みの際に職員にお伝えください。



申し込み先 余暇活動支援センターふらっと 0242-77-5469

7月24日(日)「會津バルでランチ」に参加します

氏名

電話・FAX

車いす 使用している・使用していない

介助者 いる・いない

食物アレルギー ある・ない

食べる・食べない

ある場合の食材名

※飲み物を1つ選んでください

■冷たい飲み物

- ・ウーロン茶 ・ジンジャーエール ・コーラ
- ・オレンジジュース ・グレープフルーツジュース
- ・アイスコーヒー ・アイスティー

■温かいの飲み物

- ・コーヒー ・紅茶