

ふらつと通信

令和4年12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

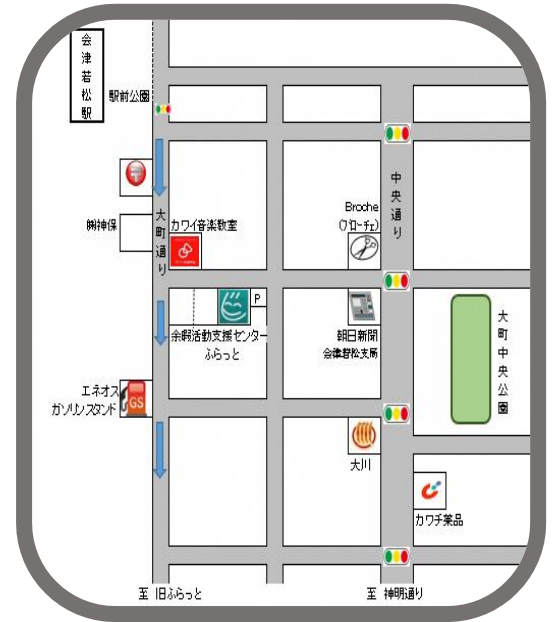
☆ 関係機関にお繋ぎします。

■ 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。





■10月イベント感想

◎ 10/9 ボランティアフェスタ2022

・Aさん

はじ さん か
初めて参加しました。
らいねん しゅつえんしゃ
来年は出演者になりたい。

・Bさん

ぜんたいてき だ もの ないよう よ
全体的に出し物の内容が良かった。
とても楽しかった。
らいねん
来年もやってほしい。

・担当者

より
きくと更に良く理解できてとても楽しかった
です。来年以降は短大の体育館で出来る
ことを願っています。

(総評)

◎ 10/13 ふれあいレクリエーション大会

・Cさん

か ものきょうそう ころ は
借り物競争で転んでしまい、恥ずかしかったけ
れど、最後の競技に出られて良かったです。

・Dさん

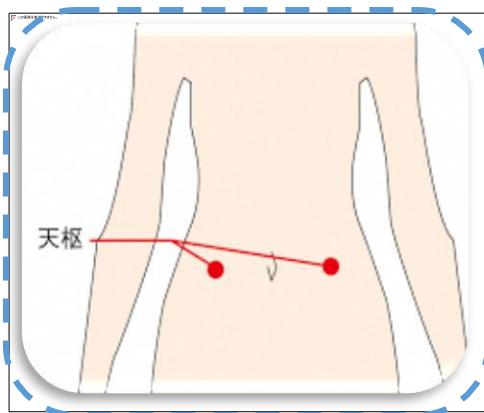
はし にがて さいご
走るのが苦手で最後になってしまいましたが、
みんなに声援をもらい嬉しかったです。

はし さいご
初めてのイベントでしたが参加された皆さんが笑顔
だったので良かったです。また来年も～との声が届
いています。
(個人的には足がもつれ、手がしびれ…と運動不足が出
てしまいました^^)

■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

第11回 【 天枢 】



なか ふちょう さゆう
お腹の不調には、へその左右にある
天枢のツボを押してみると効果的です。
げり のときは右の天枢を、便秘のときは
ひだり の天枢を押すといいでしょう。
しょくもつせんい しょくじ
食物繊維たっぷりの食事をするこも
たいせつ
大切です。

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: 12月14日(水) 午後2:00から午後4:00まで

集合場所: 鶴ヶ城体育館

参加費: 50円(保険料)

定員: 10名

申込開始日: 11月30日(水) 午後1:00から

締切日: 12月7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

12月14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



ふらっと クリスマスランチ



今年ことしのクリスマスランチは「**會津バル**」あいづで開催かいさいします。
美味おいしいランチを食たべながら、楽たのしい時間じかんを過すごしましょう。

感染かんせん状況じょうきょうによりやむを得えず中止ちゅうしとなる場合ばあいがありますので、その際さいはご承りょうしょ願ねがいます。

場ば所しよ：「**會津バル**」

日にち時じ：12月18日(日) 午前11:30～午後1:30

集しゅう合ごう場ば所しよ：東邦銀行前(神明通り)

会かい費ひ：1,100円(昼食代・保険代含む)

定てい員いん：20名

申もう込こ開かい始し日び：12月4日(日) 午後1:00から

締しめ切きり日び：12月11日(日) 午後3:00から



注ちゅう意い：マスク・ハンカチ等とうは各自かくじでご用意ごよういください
食物アレルギーしょくもつアレルギーのある方かたは事じ前ぜんにお伝つたえください

申もう込こみ先さき 余暇活動支援センターふらっと 0242-77-5469

12月18日(日)「ふらっとクリスマスランチ」に参加さんかします

氏し名めい

電話・FAX

車くるまいす 使用しようしている・使用しようしていない

食物アレルギー 有ある・無ない

有ある場合ばあいの食しょく材ざい名めい

※飲のみ物ものを1つ選えらんでください

■冷つめたい飲のみ物もの

- ・ウーロン茶ちや ・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스티ー

■温あたたかい飲のみ物もの

- ・コーヒー ・紅茶こうちや