



にき社協だより



令和3年 2月号 No.292



仁木町遺族会会員へ感謝状

このたび、仁木町遺族会会員の石川 純一 氏と山玉 千津子 氏に北海道知事より、永年の功績が称えられ「北海道知事感謝状」が贈られました。12月28日、知事に代わり佐藤町長よりお二人に手渡されました。おめでとう御座います！



配食サービス



配食サービスでは、12月に“クリスマスメニュー”と“おせちメニュー”をお届けしました。クリスマスにはちらし寿しや鶏の唐揚げや仁木ファームのプチケーキを添えました。おせちには、年越しそばや昆布巻き、うま煮などの献立とし先日も節分に合わせて恵方巻やさつま芋の大豆煮、いちごを添え、季節の献立をお届けしています。



配食サービスは、高齢者のみの世帯で、調理困難、栄養改善が必要な方に、月・水・金の夕食（お弁当）をお届けするサービスです。（1食 550円）

あんしん法律無料相談

【2～3月の開催日程】

2月12日（金） 中 止

2月25日（木） 13：30～

3月12日（金） 15：30～



※相談の希望がございましたら、開催日の2日前までに、仁木社協へお申し込み下さい。

※申し込み時には、相談者のお名前・性別・年齢・住所・電話番号・相談内容をお聞かせ下さい。

※2月25日以降の開催については、新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合があります。

ふまねっと運動教

【2月の開催日程】

日時：2月10日（水） 13：30～

場所：保健センター（健康相談室）

※場所は仁木社協の隣の健康相談室となります。

※近隣地域での新型コロナウイルスの発生状況により中止となる場合がございます。初めて参加の方は事前に社協までご一報下さい。





おうち時間 身体と頭ほぐし



新型コロナウイルス感染拡大予防の為、自宅で過ごす事が多くなり、自然と歩く事が少なくなっているのではないかと思います。足の筋力を保つために、椅子に座ったまま行える簡単な体操をご紹介しますので、是非実践してみてください。今月は『大腰筋トレーニング』です！

大腰筋トレーニングは、膝を曲げたまま足をあげます。

- ①椅子に浅く腰を掛けます。
- ②両手は椅子の両端を持ち、身体を安定させます。
- ③左右交互に膝を上げていきます。

※理想は胸の高さまで膝を上げることですが、無理せず、可能な範囲で行いましょう。



交互に20~30回行うのが効果的です。
1日に2~3回取り組めると良いですね！

やってみよう!



身体だけではなく、頭の体操もやってみましょう！
例題のように、いくつかの文字を**組み合わせ**ると、漢字が1つ出来ますよ。

例題) 口 + 玉 = 国

問1. 木 + 木 = ?

問2. 門 + 耳 = ?

問3. 人 + 二 = ?



どんな漢字になるのかなあ？

(答えはページ下にあります)

社協は、行政(国・道・町)からの補助金や委託金、共同募金などからの配分金、そして町民の皆様の会費や賛助会費・寄付金などの貴重な財源をもとに「福祉のまちづくり」に取り組んでおります。

細やかな地域福祉事業を推進出来るよう、一人でも多くの方に会員となって頂ければ幸いです。皆様のご理解と、温かいご支援・ご協力をお願い申し上げます。



【発行者：仁木町社会福祉協議会 TEL 32-3959 FAX 32-3591】

≫ 頭の体操の答え・・・問1. 林 問2. 間 問3. 仁・天・夫 問4. 幽 問5. 回 ≪