

# 2月号 長束支部だより

〈手を手に重ねる/手を膝に置く/手を肩に回す/手で頬に触れる/手が背を撫でる/手と心は仲がいい〉4月、介護保険が始まって25年を迎える。そして今年、団塊の世代が後期高齢者になる。もう介護保険のない時代には戻れない  
小手先の改正では限界だ。目を背けず考える年にしたい。老いた親の手を、子が振り払う事がないように。

谷川俊太郎さんの詩集より「手と心」 1/16 中国新聞“潮流”より引用

2025年もみなさんと健康で明るい街づくりを目標に頑張りましょう。宜しくお願い致します。支部運営委員会一同

## 2024年度

### 【くらしの学校 第2講座】開講のお知らせ

【くらしの学校】第2講座を下記の日程で開催します。

大事な睡眠についてみなさんとお話を聞きますか？  
お友達をお誘い合わせの上、多数の方にご参加くださいます  
ようご案内します。

・・・記・・・

と き； 3月21日(金) 午前10時～11時

会 場； 長束集会所 2階ホール (長束5丁目18-6)

講 座； 『質のよい睡眠のとり方講座』

～理想の睡眠ってどんな睡眠？～

講 師； オール薬局

睡眠健康指導士 甲斐 秀幸先生

参加費；無料

\* 1日の3分の1は睡眠時間が理想とか？

睡眠がどれだけ大切なことか？ 上手な睡眠のとり方は？  
お話を聞きながら、ご自身の体調管理が出来るヒントなど、  
みなさんの質問に答えていただける学習をしましょう。

### 伝言板

- ・感染対策のためマスク着用の上、ご参加ください。
- ・「高齢者いきいき活動ポイント手帳」対象です。
- ・飲み物、スリッパは各自でご持参ください。

長束支部運営委員会

## 2月の予定

3(月) なでしこ班会

5(水) スマイルクラフト班

6(木) 機関紙仕分け・運営委員会

20(木) どれみコーラス班会

### ＜3月初旬の班会予定＞

3/3(月) なでしこ班会

3/5(水) スマイルクラフト班

3/6(木) 機関紙仕分け・運営委員会

## “ふれあい喫茶”open

ふれあいセンター協同では、どなたでも気軽に集まって、お喋り出来る場として コーヒーと手作りケーキで喫茶を下記のように始めました。“お待ち”しています！

～ 記 ～

と き ； 2月21日(金)  
10:00 ～ 14:00

(売り切れご了承の程)

ところ； ふれあいセンター協同 1階  
(安佐南区西原9-8-22) 1階

おだい； 350円

主催； ふれあい地区喫茶実行委員



なでしこ(折り紙)班は結成して10年を迎えました。当初は健康体操も取り入れていました。`25年1/6の班会では血圧・足指握力測定をし、日頃の運動力の足りなさを痛感しました。

昨年のふれあいセンター協同“第5回文化展”にも作品を出展し、みなさんから好評を得ました。今年度も出来上がりを楽しみに集います。

班長

## 余寒お見舞い申し上げます

スマイルクラフト班会は立ち上げから7ヶ月目に入りました。

昨年は“ふれあい文化展”へ作品を出店させていただくことになり、メンバーで「紅葉ボード」を頑張っていました。

今年の一つの作品に時間をかけ雑談も楽しみながら丁寧な作ることを目標に頑張ります

班長 H・S

