



社会福祉法人
高野町社会福祉協議会
〒648-0211
和歌山県伊都郡高野町高野山 26-8

社協だより(回覧版) 11月号

<http://koyasyakyo.ec-net.jp/>

<https://www.facebook.com/koya.syakyo>

TEL56 - 2941 ・ FAX56 - 5273



11月の配食弁当

- ・ 富貴筒香地区 11月7日・14日・28日(毎週火曜日)
- ・ 高野山内地区 11月8日・15日・29日(毎週水曜日)
- ・ 高野山外地区 11月9日・16日・30日(毎週木曜日)

対象 65歳以上の(高齢者世帯・独居世帯)、障がい者の方が
利用対象になります。

※お弁当は配られたその日の内にお召し上がりください

配食サービスのボランティア募集中!!

散髪サロンからお知らせ!

今回は、11月7日(火)です
散髪のご予約承ります!

- ・ 時間 10:00~16:00 (要予約)
- ・ 場所 富貴高齢者生活福祉センター内
- ・ 利用料 1回 3,000円(髭剃り・カット)

[お問い合わせ・ご予約]

富貴高齢者生活福祉センター ☎53-2200まで



フィットネスジムからお知らせ

~11月イベントのお知らせ~

○廣田先生によるヨガ教室開催のお知らせ

深い呼吸とアサナ(ポーズ)を使って普段使う部分、使わない部分を意識して全身を動かしていきます。身体の柔軟性や筋力アップのみならず、心身の調和、バランス向上のために取り入れてみませんか?人それぞれの効果や効能がありそれを感じる機会を持てたらと思います。柔軟性が大きくなればなるほど肺の許容量が大きくなり、呼吸も深まります。自身で実感していきましょう。是非ご参加下さい。

【ベーシックヨガクラス~初心者の方歓迎~】

○開催日時 11/13、11/27

○毎週第2・4月曜日 20:00~20:45

○利用料 500円(ジム利用料込み)

【応用ヨガクラス】

○開催日時 11/3、11/10、11/17、11/24

○毎週金曜日 20:00~20:45

○利用料 500円(ジム利用料込み)



~フィットネスジムについて~

○利用対象者 高野町民・高野町に就業する18歳以上の者

※登録がお済でない方は初回、体力測定を行います。営業時間内に動きやすい服装・上履きで高野町保健福祉センターまでお越し下さい。

○営業日 月曜・水曜・金曜 17時~21時 日曜 13時~21時(最終受付20時10分迄) 祝日も営業しています。

○利用料 1回 100円 ※警報が発令した場合は、休みとなります。

○持ち物 運動着・上履き・タオル・飲み物等 ※貴重品は各自お持ち下さい。

お問合せ先: 〒648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山26-8 ☎56-2941

Line



Twitter



~フィットネスジム利用者様の声~週3回、仕事終わりにジムを利用しているやっちゃんさん 50代 女性

○利用のきっかけは?

社協の広報を読んで

○継続のコツはありますか?

少しの目標をもつ事とあとはひたすら楽しむ事、「このストレッチきついけど...。どの部分に効いて、どこに筋肉痛がでるんやろ?」とか、自分の身体がちゃんと反応しているのは楽しい。

○ジムの他にも運動していますか?

ソフトバレー、バトミントン

○具体的な目標はありますか?

一番は、ダイエット、あとは筋力をつける事は、認知症の予防にもなると聞いたので。

○運動を続けて良かったと思う事はありますか?

少し体重が減った事と体力もついたと思います。

ジムの他にもヨガ教室に参加しています。参加してから普段、使わない筋肉を使っているのがわかるし、背筋を伸ばしたり丸めたりするだけでも全身の血行が良くなるので、肩こりや腰痛が出た時に活用しています。



富貴高齢者生活福祉センターだより

朝晩少し寒くなって来たのでセンターでもストーブを出したら、自然と周りに人が集まって話の輪ができました!

朝からお茶を頂きながら、お喋りを楽しみセンターでは笑い声が溢れています!



10月のお散歩会では、センターから40分ほどで行ける吉野郡黒滝村へお散歩に行きました。紅葉は少し早いですが、地元名物の「美味しい手作りこんにゃく」と持参したお弁当を食べてリフレッシュしてきました!



赤い羽根 ～共同募金運動実施中～10月1日から12月31日まで

お寄せいただいた募金は共同基金を通じて地域の様々な福祉活動やボランティア活動に活用されます。本年度も地域福祉向上を図り、多様な福祉ニーズに対応できるよう、共同募金運動を進めてまいりますので、あたたかいご支援・ご協力宜しくお願いします。



第3回 アールブリュット 和歌山展 **AR BRU WAKAYAMA** —魂のであうところ—

今年、第3回を迎えます。作者一人ひとりの魂の内なる衝動から生み出される、自由で独自の表現との、出会いの場となるよう企画したものです。

○日時 平成29年10月14日(土)～12月26日(火)
11:00～17:00(水曜日休廊) 入館料 **無料**

○場所 **ギャラリー なかがわ** (旧中川邸)

～主催・お問合せ～

社会福祉法人 和歌山県福祉事業団
〒649-2102
和歌山県西牟婁郡上富田町岩田 2456-1
TEL 0739-47-6640 FAX 0739-47-6645



女性のための就活準備セミナー

【内容】

参加費無料 定員20名

A「仕事と子育て両立のヒントを探そう」おはなし・グループワーク
対象 子育てをしながら再就職を希望する女性
子育てしながら仕事と子育て・家庭の両立について、お話をします。

B「ビジネスマナー確認講座」実践・アサーショントレーニング
対象 再就職を希望する女性
お辞儀や挨拶のマナーなど、実践形式で確認しませんか？

○橋本市会場 JA紀北かわかみ橋本支店 3階大会議室
(橋本市市臨1-1-6)

【セミナー日程】

○日時(A) 2018年1月10日(水) 10:00～11:30

○日時(B) 2018年1月17日(水) 10:00～11:30

【お申込み・お問い合わせ】

和歌山県再就職支援センター TEL 073-421-8080

お子様の無料一時保育をご用意します



ふれあいいきいきサロン活動日のお知らせ

○ふれあいサロン～明遍地区～

次回の活動は、11月を予定しています♪

場所 **明遍通集会所**

活動についての詳細は、高野町社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。



○ふれあいサロン～東細川地区～

次回の活動は、11月7日(火) 保健師による健康相談の後、活動しています♪

場所 **東細川集会所**

活動についての詳細は、高野町社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。



○ふれあいサロン～なでしこ～

次回の活動は、11月10日(金) 13:00～15:00

場所 **高野町保健福祉センター内**

活動についての詳細は、高野町社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。



○ふれあいサロン～ひばり～ おしゃべり・カラオケ楽しみませんか♪

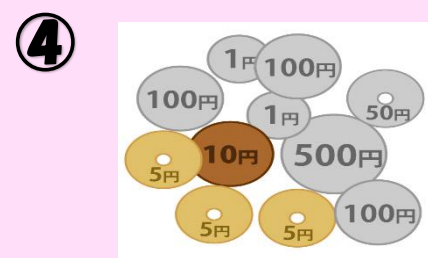
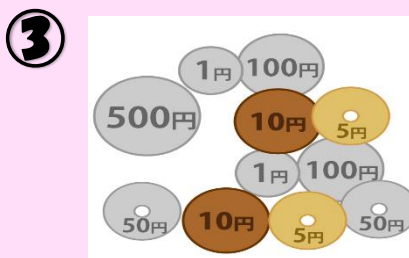
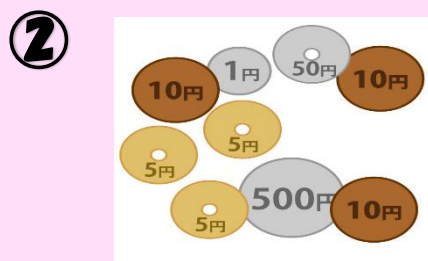
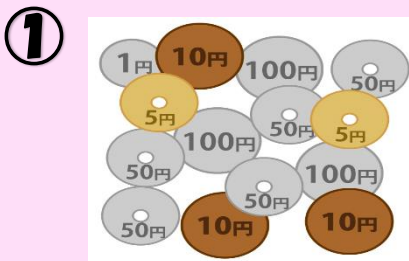
次回の活動は、11月27日(月)

場所 **和歌山県伊都郡かつらぎ町志賀(カラオケスタジオひばり tone 内)**

詳細は下記にお問い合わせ下さい。ふれあいサロンひばり代表 中西080-3134-2609



【脳トレ～お金の計算問題 vol. 2】



「硬貨」のイラストがあります。
暗算で合計してみましょう!

(解) ①591円 ②596円 ③832円 ④877円

高野山中学校より

～北方領土返還要求和歌山県民大会のご案内～

私たち高野山中学校3年生は、今年8月に北海道根室市で開催された北方領土についての研修に出席し、たくさんのお話を学びました。その内容は、11月に開催される和歌山県民大会で発表することになっています。

北方領土問題の解決に向けては、国民の心が1つになり国内の関心を高めていくことが大切であると思います。そのために私たちは多くの方々に参加を呼びかけ、大会では人々の心を動かす発表をしたいと考えています。大会に向けて日々準備した成果を、ぜひご覧下さいませようをお願いいたします。

○日時 平成29年11月16日(木) 13:00～

○場所 高野山大学黎明館

※当日は混雑が予想されるため、車でお越しの際は、できるだけお乗り合わせの上お越しください。

～神谷・西郷・作水を通して通勤している皆さんへ～

民家が道路に面しているので大変危険です。車通勤の方は民家の側を通行する場合は速度を落として下さい。ご協力宜しくお願いします。

