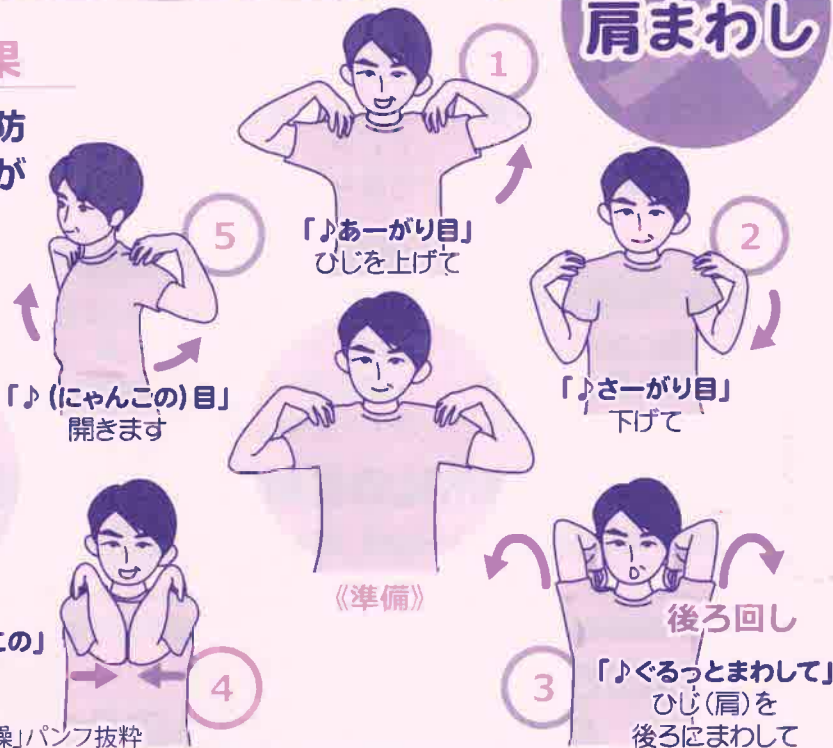


# 家の中で簡単に出来る体操

## ストレッチ 肩まわし

### 効用・効果

- 肩こり予防
- 肩の動きが良くなる
- 猫背予防



歌いながら  
3回  
くり返しましょう

「杜の都のきほん体操」パンフ抜粋

# いきいき ふれあいサロン

## 第2号

令和四年十月  
若林地区社会  
福祉協議会発行

## 若林地区町内連合会の皆様へ 毎月若林市民センターで茶話会を行なっています

### 茶話会の開催予定

開始 午前10時～12時迄

開催月日	催物内容
令和4年11月6日(日)	ギター演奏(多田)
12月4日(日)	コーラス若林コスモス合唱団
令和5年1月8日(日)	お琴・舞踊
2月5日(日)	歌声喫茶
3月5日(日)	健康体操

注意：催物内容が変更になる場合もあります。

◎今現在コロナ禍により参加名簿作成・消毒・検温等の感染対策に  
適し会食等は行なっておらず、持帰りとしています。

◎どなたでも御気軽にお立寄りください(参加無料)



### 新役員名簿

役職	氏名	町内会	役職	氏名	町内会
社協会長	安達 勝	若林東栄会	会計	菊地 貞夫	若林六丁目
社協副会長	白鳥 正幸	高ツ原	監事	菊地 みよ子	若林四丁目
共募会長	本田 邦江	若林東栄会	監事	佐藤 昭子	若林東光会
共募副会長	大山 富雄	泉中央	福祉委員長	大内 郁子	若林東栄会
事務長	渡邊 吉弘	若林東栄会	地域福祉推進員	前野 広子	一丁目親和会

他に各町内会から福祉委員が19名おります。上記の役員と福祉委員で活動しております。

しゃきよう

社協 若林区事務所から地域のみなさんへ

# ニュースレター Smile

マスクの下は、  
笑顔!!

## 若林地区版

### 笑顔を増やす、見守り声かけのススメ

#### ■見守り声かけ活動の目的

- ☞ご近所で気にかけて、「あいさつ」やちょっとした「声かけ」を行うことで、安心と笑顔を増やします。
- ☞生活の中での困りごとを早めに見つけ、事故などを未然に防ぎます。

### CSW(コミュニティソーシャルワーカー)がお手伝い

地域活動に関すること、個別の困りごとに関すること、「どこに相談したら良いかわからない！」社協のCSWがお話をうかがいます。

### 前号・クイズの答え☆

第5次地域福祉活動計画「せんだいあいプラン」キャラクターの名前は、「あいちゃん」でした。ともに生き、支えあうまちをめざして、活動していきます。



### 公式YouTube「せんだい社協チャンネル」

スマートフォンをお持ちの方は、カメラ機能がQRコード読み取りアプリをかざしてみてください。



社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会 若林区事務所

(若林区中央市民センター別棟1階) TEL (022) 282-7971



## 認知症について学びたい方へ

### おすすめ書籍と講座の紹介です

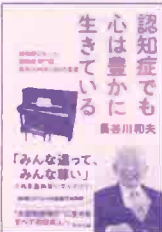
佐藤優子オススメ。認知症ご本人やご家族の経験、思いを学べる良書と講座

#### 【認知症に関する書籍】

##### おすすめ①

#### 「認知症でも

#### 心は豊かに生きている」

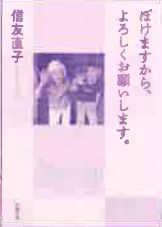


▶認知症専門医で自身が認知症になった著者が、認知症と向き合うヒントを綴っている本。

著者：長谷川和夫  
出版社：中央法規

##### おすすめ②

#### 「ぼけますから、 よろしくお願いします。」



▶認知症の母を父が介護する老々介護のリアルを、娘の視点で綴り映画化もされた。続編「～おかえりお母さん」も刊行されている。

著者：信友直子  
出版社：新潮社

##### おすすめ③

#### 「認知症世界の歩き方」



▶認知症のある人の頭の中をのぞいて、スケッチと旅行記形式で紹介している本。今年上半期、日本で一番売れた認知症の本。NHK Eテレで番組化された。

著者：筧祐介  
出版社：ライツ社

#### 【認知症講座】

#### 「認知症と診断されての今の気持ち」

- 日時：11月16日(水)  
10:30～12:00
- 対象：どなたでも
- 場所：若林市民センター和室1
- 講師：おれんじドア実行委員  
加藤勝宏氏(当事者)  
認知症の人と家族の会世話人
- 費用：無料
- 主催・申し込み：若林市民センター  
☎ 282-4541

認知症やその他高齢者のご相談は、河原町地域包括支援センターにお電話下さい。地域包括支援センターは、仙台市の公的な高齢者の相談窓口です。

【相談受付】月～土(祭日も含む)

8:30～17:00

【相談料】無料

【担当地域】八軒中学校区

☎ 262-1180

