



《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね！

金井 6月の予定

入場無料です。お気軽にお越し下さい。  
地域支え合いセンター ☎:027-343-3111



月	火	水	木	金
5 D'sカフェ 10:00~12:00 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	6 コーヒー半額の日	7 アコーディオン で歌おう 14:00~15:00	8 おりがみの日 13:30~	9 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
12 D'sカフェ 10:00~12:00 簡単イキイキ体操 10:00~11:00	13 はるこさんと 一緒に歌いましょう 10:00~11:00 ※要予約	14 コーヒー半額の日	15 おりがみの日 13:30~	16 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
19 D'sカフェ ギターで歌おう 10:30~11:30 麻雀しましょう 13:00~15:00 ※要予約	20 コーヒー半額の日	21 ツボ押しで 元気になろう 10:30~11:30	22 子ども応援パン配布 14:00~	23 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約
26 D'sカフェ 10:00~12:00	27 コーヒー半額の日	28 ウクレレと一緒に歌おう 10:30~11:30	29 おりがみの日 13:30~	30 はるこさんの健康体操 1部:10:00~11:00 2部:13:30~14:30 ※要予約

以下の事を必ず守ってご利用ください。  
\*入口での手指消毒、検温  
\*マスクの着用+咳エチケット  
\*来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い  
\*居場所内の人数は15人を目安に、その時の状況に応じて判断させていただきます。  
(入場を制限する場合がございますので、ご了承ください。)

ツボ押しで元気になろう  
6月21日(水)10:30~11:30  
ひまわり鍼灸院の小代先生がご自宅でできる健康に役立つツボ押しをわかり易く教えて下さいます。

麻雀しましょう  
6月5日(月)、19日(月)  
13:00~15:00  
※要予約 人数制限あり  
みんなで、指先を動かして頭の体操をしましょう。

簡単イキイキ体操  
6月12日(月)10:00~11:00  
・持ち物:飲み物、タオル  
・人数制限:12名まで  
※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。

おりがみの日  
6月1日(木)、15日(木)、29日(木)  
13:30~  
みんなで、指先を動かして折り紙を楽しみましょう。

はるこさんの健康体操  
6月 2日(金)9日(金)16日(金)  
23日(金)30日(金)  
1部: 10:00~11:00  
2部: 13:30~14:30  
・人数制限:各部15名を目安にしています。  
※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂くようお願い致します。  
・持ち物:飲み物、タオル

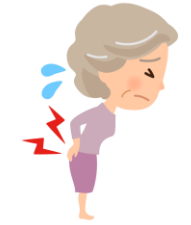
アコーディオンで歌おう  
6月7日(水)14:00~15:00

ギターで歌おう  
6月19日(月)10:30~11:30

ウクレレと一緒に歌おう  
6月28日(水)10:30~11:30

「交流」について考える

自分の人生は自分にしか歩めず、他の誰かの人生を歩む事はできません。しかし、他者と交流することで自分以外の人の経験や物の考え方を伺い知る事はできます。そしてそれは、視野を広げ、あらゆる可能性に気付ける力となるだけではなく、いざというときには助け合える「つながり」になり得ます。  
\*具体的にはどういう事なのか「もしも事例」で見てみましょう！\*



Aさん 77歳 1人暮らし  
最近腰の痛みのせいで家事がままならなくなってしまい誰かの手助けが必要な状況となった



もしも  
Aさんが他者との交流がほとんどなかったら

もしも  
Aさんが日常的に他者と交流していたら

どこに相談すればよいか分からず、とりあえずインターネットで調べて民間の家事代行サービスの利用を検討したが、継続的に使うには予算オーバーになってしまうため利用を断念。痛む腰をだましまし家事をこなしていたら悪化し入院になってしまった。なんてことになってしまうかも…



グランドゴルフ仲間が、最近顔を出さないAさんを心配して連絡をくれたので、腰痛の事を話すと、何人かが交代で手伝いに来てくれることになった。また、今後介護保険サービスの利用の可能性も踏まえ、既にサービスを使っている友人に利用までの流れを聞くことができた。という可能性もあるかも…

助けが必要となってから慌てても、欲しい情報やフォローが思うように得られなかったりします。日頃から他者との交流があり、困った時はお互い様でフォローし合える環境は、健康寿命を延ばす効果も期待できますし、いざという時も必要な手助けが得やすくなるでしょう。また、もしもの時について「つながり」の中で話をしておくことも大切です。他者との交流のきっかけに、ぜひ「近隣大家族」にお出かけ下さい！



まちな音楽教室 紹介コーナー

真季子音楽教室は入会金無料で、振替レッスンも行っております。子どもから大人まで大歓迎！お気軽にお問合せ下さい。

ピアノレッスン生徒募集中

無料体験レッスンも受付中  
ピアノの他にも、エレクトーンやドラムなどのレッスンも実施しております。

真季子音楽教室  
高崎市上大島町155-1  
TEL 090 (2452) 0872

まちのみかん屋さん 紹介コーナー

愛媛県明浜町産のみかんをご試食いただけるほか、フレッシュみかんジュースや明浜町の特産品、オリジナル美容品などを取り揃えております。ぜひお気軽にご来店ください。



〒370-0074  
高崎市下小鳥町142-1  
(カインズ高崎小鳥店となり)  
TEL:027-388-9847  
HP:https://akehamamikan.com  
営業時間:10時~(売り切れ次第終了)  
休み:年中無休  
宅配も承っております。  
ご注文はLINEかお電話で!

