

包括支援センターだより ②7

～オレンジカフェすまいる～ 街なかギャラリーの再開に伴い、場所を変更して新装オープン!!

御船町では、認知症の方を介護している家族などが集まり、自由にお話できる場として、『オレンジカフェすまいる』を開催しています。

地震後は子育てふれあい館にて開催していましたが、1月からは街なかギャラリーに場所を移して行っていきます。場所を移って1回目となる**1月24日**は、**コンサート**を開催します。

今回はどなたでも参加可能です。皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

1月24日(日)	場所：街なかギャラリー 時間：13時30分～15時30分
2月14日(日)	
2月28日(日)	



- 参加費：200円
- 主催：御船町認知症家族の会『すまいるクラブ』
- ☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

認知症疾患医療センター相談日

上益城郡の認知症疾患医療センター(益城病院)より相談員が派遣されます。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

1月10日(日)	場所：地域包括支援センター 時間：13時30分～14時30分
2月7日(日)	

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

家で簡単体操!

ストレッチ

1 腰・背中ストレッチ

仰向けに寝て、片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸しながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのままの姿勢を維持します。これを左右、両方の脚で行いましょう。

2 太ももの裏側のストレッチ

仰向けに寝て、片方の股関節(足の付け根の関節)を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒間そのままにします。



1, 2 種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

元気クラブカレンダー(1月)

介護予防の教室を各地域で行っています。
・対象者：65歳以上・各月2回程度

16日(火)	【御船、辺田見、滝川】
30日(火)	場所：ひばり荘/時間：10時～11時30分
9日(火)	【滝尾】
23日(火)	場所：滝尾公民館/時間：10時～11時30分
22日(月)	【水越】
	場所：水越公民館/時間：10時～11時30分
11日(木)	【木倉】
25日(木)	場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分
15日(月)	【高木】
29日(月)	場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
5日(金)	【小坂、陣、豊秋】
12日(金)	場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
26日(金)	
18日(木)	【七滝】
	場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分
19日(金)	【上野】
	場所：北田代分館/時間：10時～11時30分
10日(水)	【田代東部】
24日(水)	場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分
10日(水)	【田代西部】
24日(水)	場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

Library Information

としよかんだより

町立図書館
カルチャーセンター1F
☎ 282-0888
休館日/毎週月曜日

いよいよ師走です。『師走』の由来は、「師馳月」(しはせづき)。正月の先祖供養のために師(お坊さん)が忙しく走り回っていたからとか。または年が果てる(としはつ)や、季節が終わる=四季が極む=四極(しはつ)が変化したものなど、いくつもあります。正月休みに入る前に、やり残した事がないようしたいものです。

新刊案内

《一般書》

題名	作者名
★僕はロボットごしの彼女に恋をする	山田 悠介
★戦の国	沖方 丁
★友情 平尾誠二と山中伸弥「最後の一年」	山中 伸弥

おすすめ

凡事徹底 井芹 貴志 著

次々とJリーガーを輩出する、人口3万5000人弱の小さな町にある公立高校、熊本県立大津高校。題名の「凡事徹底」は同校のスローガンであり、24年にわたりサッカー部を指導する平岡和徳監督の指導理念をあらわす言葉です。「当たり前のことを人並み以上に徹底してやり抜く」をモットーに、1日の練習時間は100分、居残り練習は禁止。勉強も生活習慣もすべてサッカーに還元するよう、24時間をデザインさせる平岡監督のチームマネジメントと人づくりに迫ります。

《児童書》

題名	作者名
★せつない動物図鑑	フレッド・パーカー
★風のよりどころ	長田 真作
★こねてのびして	ヨシタケシンスケ

おすすめ

森のおくから レベッカ・ボンド 著

これは、100年ほど前、カナダで本当にあったお話。作者の祖父であるアントニオの幼い頃の出来事です。

彼は、森を切り開いた場所に建てられた、3階建ての大きな木造のホテルに住んでいました。しかし5歳の夏、山火事が起こります。乾燥しきった森の火事は止められないことを知っている人びとは、大きな湖の中にとびこみました。そして燃えさかる森の中からウサギやキツネ、シカ、クマ、オオカミなどの森の動物も湖に逃げてきたのです…。

お知らせ

平成29年度 御船町読書啓発作品(標語・ポスター)入賞者発表!!

今年度も多数のご応募ありがとうございました。入賞者が決定しましたので発表します!入賞作品は、平成30年1月22日から1週間、カルチャーセンター内に展示しますので、ぜひご覧ください!

ポスターの部	優秀賞	藤岡 真美 (御船小学校5年)
最優秀賞	甲斐 優花 (小坂小学校5年)	緒方 七穂 (小坂小学校5年)
優秀賞	中川 穂純 (小坂小学校1年)	石田 郁奈 (小坂小学校6年)
	中村 真由 (御船中学校1年)	藤富 英秀 (御船中学校1年)
標語の部		野崎こころ (御船中学校2年)
最優秀賞	落合みなみ (御船小学校4年)	武井ひなた (御船中学校2年)

図書館の利用案内

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

は休館日です

開館時間

- 平日(火～金) 9:30～17:00
- 土・日・祝祭日 9:00～17:00

- ・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
- ・本は一人3冊まで、2週間借りることができます。
- ・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。

●年末年始の休館日 平成29年12月25日(月)～平成30年1月3日(日)まで●