

おたがいさま♡ふじみ2月号

発行 富士見地区地域福祉を考える会
問合せ 狭山市社会福祉協議会
東口事務所 TEL: (04) 2956-7665
富士見地区 生活支援コーディネーターまで

迎春

富士見地区地域福祉を考える会（通称：おたがいさま♡ふじみ）の活動も5年目に入ります。狭山市においても新型コロナウイルス感染症が拡大しており、オミクロン株対応ワクチンの接種も5回目に進行しています。そんな中、私たち「おたがいさま♡ふじみ」では自分たちで何ができるのかを模索しながら毎月1回の定例会を開催し、議論をしています。

特に新型コロナウイルス感染症が拡大してから「人と人との関わりが希薄になってきた」と感じられます。人が集い、身体を動かそうと、昨年度から「くつろぎの場」に併せてノルディックウォークの開催と百歳体操を実施しています。身体を動かした後にお茶を飲みながら懇談するのが楽しいとの声も聞かれます。

おひとりでもりがちな方、悩み事をお抱えの方、「くつろぎの場」にお出かけください。お待ちしております。

併せていっしょに活動してくれる仲間を募集しています。

今年もみんなで相談し合いながら地域福祉のために取り組んでいきたいと思えます。よろしくをお願いします。

富士見地区地域福祉を考える会

いつまでも、おたがいさままで お元気に

富士見地区で出会った方をご紹介します

定年退職してからは社交ダンスを楽しんでいましたが、4年前に大病を患い、すっかり体力に自信がなくなってしまいました。その後、水泳をはじめ、毎日プールに通ううち、少しずつ気持ちが前向きになりました。そのうち、足の衰えが気になり、富士見・中央地域包括支援センターに相談したところ、近くの「コート狭山台ノルディックウォーク・クラブ」を紹介され、参加することにしました。長く歩くことはできないのですが、スタッフの方がお喋りしながら、私のペースに合わせて歩いてくださっています。

毎月第3木曜日に「くつろぎの場」を開催していると聞き、これもご縁と、思い切って参加してみました。面識のない方々ばかりでしたが、お喋りが弾み、楽しい時間を過ごすことができました。

田中ミヤ子さん

「くつろぎの場」のご案内

2月～4月の予定

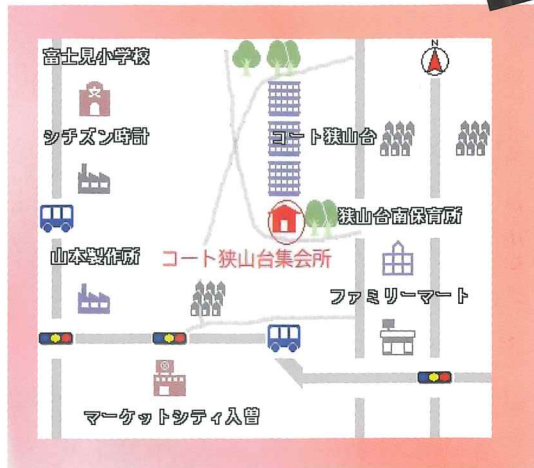


コート狭山台集会所

毎月第3木曜日



2月	16日	木	13:30～15:00
3月	16日	木	13:30～15:00
4月	20日	木	13:30～15:00



年末のクリスマスの飾付

富士見一丁目自治会館



いきいき百歳体操とノルディックウォークもあります。



2月	2日	木	10:00～11:30	いきいき百歳体操
	9日	木	10:00～11:30	ノルディックウォーク
	16日	木	10:00～12:00	いきいき百歳体操&くつろぎの場
	24日	金	10:00～12:00	ノルディックウォーク&くつろぎの場
3月	2日	木	10:00～11:30	いきいき百歳体操
	9日	木	10:00～11:30	ノルディックウォーク
	16日	木	10:00～12:00	いきいき百歳体操&くつろぎの場
	23日	木	10:00～12:00	ノルディックウォーク&くつろぎの場
4月	6日	木	10:00～11:30	いきいき百歳体操
	13日	木	10:00～11:30	ノルディックウォーク
	20日	木	10:00～12:00	いきいき百歳体操&くつろぎの場
	27日	木	10:00～12:00	ノルディックウォーク&くつろぎの場



- ▶▶ いきいき百歳体操【運動しやすい服装、室内履き、飲み物】
- ▶▶ ノルディックウォーク【運動しやすい服装、運動靴、飲み物、道具は貸出可能】

「くつろぎの場」はご近所で集まって参加者が楽しむところです。どなたでも参加できます。

基本的なコロナウィルス感染対策を実施の上、ご参加ください。体調のすぐれない時はお休みしてください。

感染状況によっては中止する場合があります。