



ふれあいやまた

やまたに住む人 2200 人。手と手がふれあい、つながれば、笑顔が広がる大きな和。
社協は『やまた』をそんな町にしていきます。

ズーム到来?! いきいき 100 歳体操

肩と脇腹を伸ばす運動



いつまでも、元気で自立した生活を送るために、1 時間程度の筋力運動を取入れた『いきいき 100 歳体操』を始めました。昨年 11 月 21 日の体験会を経て、12 月 19 日の 4 回目までに参加された方は延べ 223 人。椅子に座ってのゆっくりとした動きが中心なので、体力の低下している方でも大丈夫。迷わず、山田地区集会所へお越しください!!



椅子からの立ち上がり運動

山田地区集会所 毎週火曜 午後1時半 新年は1月9日スタート

5回目からの参加OK! いつからでも始められます

膝伸ばし運動



手首と腕のストレッチ







1 回目の体力測定 歩く速度や片足立ちできる長さを測る。
3 か月毎に体操の効果を確認する。

★いきいき 100 歳体操 今後の主な予定★

5回目	1月9日	包括支援センタースタッフによる体操指導
6回目	1月16日	包括支援センタースタッフによる体操指導
7回目	1月23日	包括支援センタースタッフによる体操指導
8回目	1月30日	リハビリの先生による体操の確認
3か月後	3月頃	リハビリの先生による体力測定と体操の確認
6か月後	6月頃	リハビリの先生による体力測定 (仮)かみかみ百歳体操の体験
1年後	12月頃	リハビリの先生による体力測定 (仮)しゃきしゃき百歳体操の体験




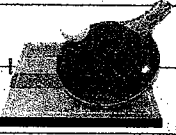





1月～3月の主な行事(予定)

月	社協	山田町・新町両町内会	山田小学校・PTA	山田町・新町両むつみ会
1				
	9日 火 いきいき100歳体操		9日 火 授業開始(給食開始)	
	15日 月 曜 おしゃべりサロン	7日 日 とんど		山田あおぞらグランドゴルフ(毎週月・水・金)
	16日 火 いきいき100歳体操		17日 水 参観2h(低) 3h(高)	山田・美鈴が丘合同GG大会(毎月第3水曜か木曜)
	17日 水 手づくり遊び(毎月第3水曜 簡単な手工芸 サロンにて)			
	22日 月 絵手紙9:30～		22日 月 子ども安全の日 ブザー点検	
	23日 火 いきいき100歳体操		25日 木 29日 授業振替日	麻雀(毎週火・金)
	25日 木 健康サロン 29日 月 曜 おしゃべりサロン		29日 月 研究授業	
	30日 火 いきいき100歳体操		30日 火 租税教室(6年-6h) 昔遊びの会(1年8:45～10:20)	山田小1年生と「昔の遊び」
2	5日 月 曜 おしゃべりサロン		6日 火 1,2年山田幼稚園児との交流(3, 4h)	
	6日 火 いきいき100歳体操		8日 木 登校指導	カラオケ・やまびこ(毎月第2・第4水)
	13日 火 いきいき100歳体操		14日 水 臨時図書館司書来校(～15日)	フロッカー(毎週木)
	19日 月 曜 おしゃべりサロン		15日 木 入学体験	囲碁(毎週土)
	20日 火 いきいき100歳体操		16日 金 参観懇談(高)	
	21日 水 手づくり遊び		19日 月 消防写生大会入賞作品展示～28日水まで	ペタンク
	22日 木 健康サロン		20日 火 参観懇談(低)	
	26日 月 絵手紙9:30～		21日 水 子ども安全の日 ブザー点検	歩こう会(不定日)
	27日 火 いきいき100歳体操		28日 水 6年生を送る会	
3				
	5日 月 曜 おしゃべりサロン			お花会・活花
	6日 火 いきいき100歳体操			
	12日 月 曜 おしゃべりサロン	11日 日 やまた春まつり(予定)	19日 月 6年給食終了	
	13日 火 いきいき100歳体操		20日 火 卒業証書授与式	
	19日 月 曜 おしゃべりサロン			
	20日 火 いきいき100歳体操		22日 木 子ども安全の日、ブザー点検 1～5年給食終了	
	22日 木 健康サロン		23日 金 修了式 離・退任式	
	26日 月 絵手紙9:30～		24日 土 学年末休業～31日	
	27日 火 いきいき100歳体操			

1月～3月の主な行事(予定)



体協	公衛協	子ども会・育成協議会	児童館・母親クラブ	
1月			10水～20土放課後児童クラブ入所1次受付(1～3年)	
12日 金広島市スポーツ協会表彰式		7日 日とんど	12金放課後児童クラブ集中受付(1～3年)	
			15日月将棋週間～18日木	
21日 日 第23回都道府県対抗男子駅伝競走大会			20日土 卓球であそぼう	
28日 日ソフトテニス大会、軽スポーツ研修会			27日土 フロアーカーリングであそぼう	
		28日 日 冬季競技大会		
2月			1日木 節分のつどい	
	毎月第4土曜日 道路巡回清掃 		5日月紙皿をつくろう～9日金	
(未定) 山田小 クリーン作戦			15日木スポーツリクリエーション(講師)	
			16金～28水放課後児童クラブ入所2次受付(1～6年)	
				
			17日土(ちびっこタイム)卓球であそぼう	
			24日土 フロアーカーリングであそぼう	
3月				1木～15水放課後児童クラブ入所3次受付(1～6年)
4日 日 西区オープンバドミントン大会				
			♡ 3日土「6年生おめでとう」会 ♡	
10日土西区連合会研修会			4日 日 野外活動	5月～9金春まつり作品づくり
			11日 日 やまた春まつり(予定)	
		11日 日 やまた春まつり(予定)	15日木 てんか大会	
18日 日 第11回Westソフトバレーボール大会			17日土卓球であそぼう	
			24日土 フロアーカーリングであそぼう	

防災・防犯標語は やまたの宝物

防災 ぼうさいは一人一人のいしきから
防犯 あいさつは地いきをまもる 第一歩

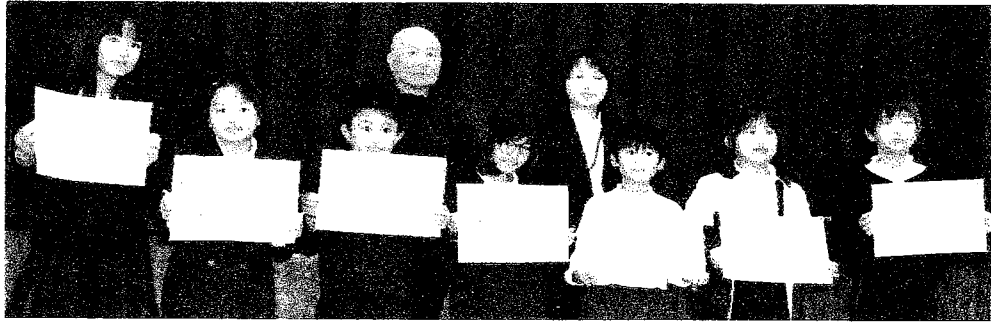
山田地区社会福祉協議会

今年度最優秀賞を受賞したのは、防災標語では4年玉井美羽さん、防犯標語では4年瀧口 終くん。バスや車で出かけるとき、あるいはウォーキング中に、これらの標語を目にすると、『そう、そう』とうなずきます。私たち大人がまず、しっかり意識して防災に努め、また町内で出会った人には積極的にあいさつするよう心がけていきたいですね。

優秀賞作品は下表のとおりです。

★ 防災
★ 防犯

優秀賞	4年 後藤大陽	再かくにん ひなん経路と ひなん場所
優秀賞	4年 住居萌音	けいほうだ はやめの ひなんで みをまもる
優秀賞	6年 菅井理央	一人じゃない 困った時こそ 助け合い
優秀賞	4年 岩本樹実	広げよう 人と人との 地いきの輪
優秀賞	6年 岩永修翔	あいさつが 平和な町への 第一歩



安東 新町町内会長



(兼) 社協副会長

高廣 山田町町内会長



(兼) 社協副会長

助け合い♥やまた より活動しやすくするために ボランティア第二次募集を計画中

『困ったときは、お互い様』の思いやりを町内にしっかり根付かせたい、と始まった助け合い♥やまた。平成29年4月から12月までの8カ月間に21件の依頼を受け、誠心誠意 対処してきました。家電修理や網戸張替え、病院への付き添い、証明書の代理受領など、その内容は多岐にわたります。



中でも一番多かったのが草取りです。5月に2件、7月2件、9月2件、10月2件の計8件をこなしました。しかし実際に作業に当たって頂ける草取り登録人員は5名のみ。これでは、除草作業が必要な5月~7月の需要に応じられません。ひとりひとりの作業負担量を減らし、このくらいの負荷なら、やっていけると思える『助け合い』組織を作りたいと考えます。そこで、近々ボランティア第二次募集いたしますので、やまたの皆さん、是非お力を貸してください。よろしくお願いたします!!

