



12月号 Vol.92 2020

発行
NPO法人 福祉フォーラム・東北
朝日のあたる家
〒029-2206 岩手県陸前高田市米崎町字松峰48-1
TEL:0192-47-4750 FAX:0192-47-4751
fukushitouhoku@gmail.com

朝日のあたる家は、「高齢者や子ども、障がいのある人の生活を支えたい。」という思いから、「どなたでも気軽に立ち寄りお茶を飲んだり、お話をしたり、ミニコンサートを楽しんだり、ときには相談にのってもらえたり・・・」そんな、当たり前前の地域生活を地域のみなさんと一緒につくっていくための拠点として開設された「みんなのコミュニティーハウス(居場所)」です。

HP: <http://asahinoataruie.org/index.html> facebookページ: <https://www.facebook.com/asahinoataruie.takata>

12月の開館時間・休館日について

- ◆開館時間：9：00～17：00
- ◆休館日：毎週木曜日と 12/6(日)、12/20(日)
年末年始の休館日：12/29(火)～1/3(日)
- ◆プログラムや開館時間・休館日等については、新型コロナウイルスの感染状況により急遽変更となる場合もございます。予めご了承ください。

来館される際には

- ・マスクを着用願います。(予備がありませんのでご持参ください)
- ・検温にご協力ください(毎日、朝晩の体温チェックをおすすめします!)
- ・手洗い・うがい・手指の消毒をお願いします。
- ・長時間の滞在は感染リスクを高めまますので、ご留意願います。

朝日のあたる家では

- ・スタッフも、自己管理・予防に努めています。
- ・こまめに換気をしながら活動を行っています。
- ・扉、テーブルなど接触が多い箇所やプログラムで使用した用具類など、その都度アルコール消毒を行っています。

お知らせ Information

お出かけ広場 きらりんきっず

12月4日(金) 10:00～11:45 参加無料

お子さんと一緒に遊びに来ませんか?親子でのびのびと遊んだり、情報交換で交流を深めたり、相談にのってもらったり... ほかほかの朝日のあたる家でお待ちしています!

みんなでごはん 年の瀬パーティ

12月9日(水) 10:30～13:00 材料費：300円

今年もこの季節になりました! コロナ禍によりみんなでワイワイとごはんを作ることができませんでした。そのような中でも楽しい時間を共にした一年を振り返り、来年に繋がりたいと思います! 感染対策を講じながら盛り上がるものを準備しています! どうぞお楽しみに。

●送迎時刻●

① 脇ノ沢高台地内	9:30
② 脇ノ沢高台バス停	9:35
③ 鳴石ストア前	9:50
④ 栃ヶ沢アパート(消防署側出入口)	9:55
⑤ 中田公営住宅	10:10

※初めて送迎をご利用される方はあらかじめご連絡ください。(0192-47-4750 朝日のあたる家)

絵手紙

長野県の「被災地オテガミプロジェクト」さんからは、四季にあわせて素敵な絵手紙が届きます。その一枚一枚からは、「忘れていません」「忘れません」という温かな気持ちが伝わってきます。朝日のあたる家に展示し、ご希望の方には差し上げております。是非ご覧になりにお越しください! 新たな交流が生まれるといいですね。



うたっこの会 オンラインセッション♪ Xmas・忘年会・歌合戦

12月22日(火) 13:30～15:00 参加無料

12月のうたっこの会は、毎年食べて笑って歌って過ごす忘年会でしたが、今年はオンラインセッション♪ みんなで歌い、踊りましょう! 寒くなって凝り固まってしまう体と心を音楽でほぐして、元気に新年を迎えたいです。お気軽にご参加ください!

イベント報告 Event Report

10/13火

みんなで楽しくミニゲーム! そして、みんなでごはん!

金木犀の甘い香りに包まれて、「総合型りくぜんたかた」の皆さんのご協力のもと、外で楽しく体を動かしました! 木製の棒を投げて点数の書いてある木製のピンを倒し、50点ピッタリにする「モルック」では、狙いどおりにピンを倒せて喜ぶ声、はたまた届かなかったり、違う方向にいったりして悔しがる声、チームで声をかけあい楽しむ姿が秋空に映えました!



10/17土

青空ほっとカフェ

あいにくの空模様で室内での開催となりましたが、参加された皆さんの温かさや余興の盛り上がりで、館内には青空が広がっているかのようでした☆今回は、マー君達が平泉町の多機能型事業所たけとんぼさんの焙煎したコーヒーでおもてなし。3種類の味の感想や普段の様子などを、たけとんぼの皆さんとリモートでお話をして交流しました。



認知症カフェ



開催のお知らせ

米崎町が「認知症でOK!」という地域になることが「アップルカフェ」の願いです。

「アップルカフェ(認知症カフェ)」は、住み慣れたまちで安心して暮らすために、認知症の人やその家族・知人、認知症のことが気になる地域の人、ケアの専門職の方などが気軽に集まり、お茶を飲みながら語り、ひと時を過ごす場所です。

今月は、陸前高田市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員の佐藤咲恵さんに「百歳長者の健康の秘訣～その4～」をテーマに講話をしていただきます。

美味しいコーヒーや紅茶、(お菓子は持ち帰りです)をご用意して地域の皆さまのご参加をお待ちしています。どうぞお気軽にご参加下さい!

参加費：200円 ●第71回 12月1日(火) 13:30～15:00

編集後記

冬場に増加する「転倒」。厚着で動きにくく、寒さで筋肉も思うように動かなくなるのも要因の一つです。足腰の筋力をつけるのも大事ですが、家の中を見渡してみよう。転ぶ要因になるものはありませんか? 電気コードやマット、床に置きっぱなしの新聞やチラシなど...環境を整えるだけでも転倒を防ぐことができます。「師走」というとバタバタしちゃうイメージですが、慌てないで過ごすことも大切ですね。(白井)