

# うちこ福祉館だより

令和 7 年  
7 月発行  
電話・FAX  
44-3410

知識もお腹もちよい満足 福祉館ではじめる健康ライフ

## 「健康講座」スタートしました。

令和七年度の健康講座がいよいよ  
始まりました。健康講座は内子町保健  
センターの協力を得て、毎年(年六回)  
開催しています。

健康でいることは幸せに生きるた  
めの権利であり、今を楽しむために欠  
かせないものです。



栄養たっぷり調理実習の講話



手際よく調理実習

講座の内容は、健康だけではなく、  
毎日楽しく過ごすための役に立つ  
話と、調理実習の組み合わせです。

## 第一回健康講座

五月二十七日に開催された第一回  
目は、保健師の曽根琴音さんが、「健

診結果から何がわかる？」と題して講  
話があり、「自覚症状なく進行する病  
気もあります。毎年、健診を必ず受け  
ましょう」と健診の大切さを解説され  
ました。

調理実習では、町管理栄養士の上  
田若菜さんの「バランスのいい食事」レ  
シピによる料理を全員で調理して試  
食しました。

## 第二回健康講座

六月十七日に開催された二回目の  
講座は、内子町包括支援センターの菊  
地健さんが、「介護についての相談は  
何でも内子町包括支援センターに相  
談してください」と、センターの紹介  
と役割について話がありました。

続いての調理実習では、町管理栄養  
士の上田若菜さんが、若さを保つ栄養  
素たっぷりの「いつまでも老けない料  
理」レシピによる料理を調理して元気  
に舌鼓を打っていました。

今年度の開催予定日

- 第三回 九月九日(火)
- 第四回 十二月九日(火)
- 第五回 八月二十日(火)
- 第六回 八月三十七日(火)

◇定員 先着十五名

(定員になり次第締め切ります。)

◇参加費 三百円

◇時間 午前九時三〇分

午後一時頃



館長の「いただきます」でいよいよ試食

## わいわい喫茶

毎月、第一月曜日、午後一時からで  
す。手作りお菓子を楽しみながら、館  
利用者、地域住民の方々との交流を目  
的にしています。

次の開催は、八月四日(月)です。  
ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽に  
お越しください。

参加費 無料



## 手話であそぼう！

みんなと一緒に

手話で遊んでみませんか？

歌やゲームをしながら、楽しく手話が体験できる「手話で遊ぼう」を今年も開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしております。

○日時 七月二十八日(月)

午前一〇時～正午

○場所 うちこ福祉館 2階ホール

○対象 小・中学生

(高校生・保護者の方も大歓迎)

○定員 二〇名

○参加費 無料

○申込締切 七月十八日(金)

○お問合せ うちこ福祉館まで



手話をやったことがなくてもだいじょうぶ

## 『やさしい人権講座』のご案内

「知ることから始めよう」

部落問題の見直し

○講師 五藤孝人さん

(歴史民俗研究者)

○日時 八月二十五日(月)

午後七時から

今年度第一回目の人権講座の講師は、部落史を含め歴史民俗の研究に取り組まれている五藤孝人さんです。差別の現実から学び、部落差別をなくすための実践力を身につけます。どうぞご来場ください。

その他の主催事業も開催しています。

お気軽にお問い合わせください。

○茶道教室(第一・三水曜) 夜間

○生花教室(第二・四水曜) 夜間

○押花教室(毎月第三月曜) 昼間

○小学生習字教室(毎週土曜) 昼間

※各教室毎に時間・受講料は異なります。事前の見学も可能です。

## 定期利用サークル紹介①

福祉館を利用するサークルの紹介です。

Cozy-time コジータイム

ディコラテブペイント(監修 秦和子)

ディコラテブペイントとは、装飾を塗り重ね、デコレーションした技術のことです。

アクリルを使い木製品に、鳥、風景などを描いて、「ひとり時間」で、ちいさな幸せを見つけてみませんか。

○開催日 毎月第三火曜

午後一時三〇分～三時三〇分

※次回開催日は、七月十五日(火)です。

○代表者 池川美香

☆一日体験教室も受け付けます。

※費用(材料代込み)、コースター、和皿(千二百円程度)が必要です。

「たうん」ニュースデコラティブペイントを検索

※お問い合わせは、うちこ福祉館まで



城廻自治会コミュニティビジネス部よりいただいた苗を植えました。毎年ありがとうございます。



駐車場のプランターに植えました。

グリーンカーテンのゴーヤも日々成長しています。



機能回復訓練室を覆う予定です。

