

めぐみ通信

平成30年11月発行

朝晩肌寒くなり、こたつが恋しい季節になってきましたね。落ち葉も赤や黄色、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節でもあります。

寒暖の差が激しい時期は、いつのまにか疲れがたまってしまいます。温かいお風呂につかって、しっかり体を温めましょう。お天気の良い日は、外に出て体力づくりはいかがですか。



訪問させていただいたサロンを紹介します！

10月5日
住吉町 寿サロンクラブ



10月29日
大谷ふれあいサロン絆の会



助け合い体験ゲームをしてみたの感想

- 今は何でもできているけど、できなくなったら不安を感じると思う。
- 近くに頼れる人がいるけど、元気を保つためになるべく頼らないようにしている。
- バスに押し車を遠慮なく乗せることができたなら、もう少し外出する機会が増えるかな。



助け合い体験ゲームとは

助けられる側と、助けてあげる側の気持ちを体験できるカードゲームです。助け合う楽しさを感じられるゲームになっています！

冠婚葬祭のアドバイスやお墓の掃除、雪かき、草取りなど、困っている人を助けてあげている人はいるようです。地域での助け合いはすでにおこなわれているのですね。

困ったとき、「助けてください」と言うのはいいづらいという話もできました。お互い交流をはかり、気軽になんでもいいあえる地域づくりを一緒にしていきたいと思えます！

※「助け合い体験ゲーム」やってみたいとご希望があれば対応いたします！
お気軽にご連絡ください。



NPO 法人エンパワメント輝き 担当 生活支援コーディネーター高屋敷
〒028-7914 岩手県九戸郡洋野町種市 22-1-1 地域包括支援センター2F
TEL. FAX: 0194-66-8321 E-mail: e-kagayaki@gm.tp1.jp

