



しおかぜ だより 第7号

2020. 1.20

しおかぜの地域の元気をお手伝い

紙面案内

- 地域行事のお知らせ
- **特集** フィットネスのご案内（中面）
- 下津井散歩（中面）
- 福祉の出前授業の報告
- 健康体操のご案内

発行／社会福祉法人しおかぜ
地域支援事業部

〒711-0927 倉敷市下津井
1482 番地 18

TEL 086-470-4848

FAX 086-479-7675

<https://www.shiokaze-group.jp/>

令和元年度第3号目の発行となり計7号目の発行となります。いつも読んでいただいております。早いもので年を明けましてもうすぐ1ヶ月たちますが、寒さが本格的になってくる時期を迎えました。お体に気をつけてこの冬も元気にお過ごしください。

地域行事のお知らせ

イベント名	日時	場所
西地区男性料理教室	2月16日	下津井公民館
東地区三世代スポーツ大会	2月29日	下津井東小学校
ふれあいグラウンドゴルフ大会	3月8日	下津井西小学校
東地区男性料理教室	3月15日	下津井東小学校
しおかぜ健康講座（東地区）	3月22日	総合ケアセンターしおかぜ

10月15日下津井中学校1年生を対象に福祉についての出前授業を行った内容の紹介です。

テーマ「福祉とは・・・？」「福祉」というのは言葉としてはよく聞きますが一体なんなのでしょう？

①困ったことがある



う～ん、困った。
自分じゃどうしようも
できないことがある。

②そこに「誰か」の力が入ると・・・

そうか、それ
なら解決で
きそうだ。



困っているこ
とがあるなら
手伝うよ。

③問題解決につながる。



ここまでなんとかできれば自分
でもどうにかなるぞ！スッキリ
解決したら安心した。

福祉という言葉には「しあわせ」という意味があります。私達は日々の生活を何事もなく過ごせていますが、時にはそうでないこともあります。

福祉をするのは何も介護や医療等の福祉サービスに関わる人だけではありません。家族や近所の人、友人などでも困っている人のお手伝いができるなら誰でも構わないのです。

②にある「**誰か**」の力というのが福祉の源なのです。

また直接手伝えなくとも相談に乗って解決してくれそうな他の誰かを紹介するだけでも力になることができます。

みなさんが「**誰か**」になれるようになると、もっとみんなが住みよい、しあわせな生活をおくることに繋がっていきます。

健康体操のご案内

地域	日時	場所	サロン登録
○田之浦地区	毎週水曜日 14時から	田之浦いこいの家	あり
○下津井地区	毎週木曜日 14時から	まだかな会館	あり
○片原地区	第4日曜日 10時から	下津井公民館	
○古下津井地区	第1・3土曜日 13時半から 第2・4金曜日 10時から	古下津井公会堂	あり
○大室地区	第3水曜日 10時半から	大室公会堂	
○西の脇地区	毎週水曜日 13時から	西の脇公会堂	
(新) 吹上地区	第1日曜日 10時から	デイサービス城山	あり

新たに吹上地区でも始まりました。体操以外にもカラオケ等行っている所もあります。ご参加をお待ちしております。

総合ケアセンター しおかぜにて フィットネスクラブ 利用者大募集！

地元下津井にて夕方限定で行っているフィットネスクラブです。

- フィットネスの内容は
- ・ストレッチ
 - ・音楽に合わせた全身運動
 - ・下半身の筋力向上を中心としたトレーニングマシン



痩せるためではなく、姿勢改善や健康維持・増進を目的にしています。
 負荷はあまりかけないようにし、無理なく笑顔で続けられるようなメニュー構成にしています。
 いくつになっても自分の体に合った動きが出来るように自分の体の軸を感じながら動いてもらうことがポイントです。



長く続けてもらえるように楽しいことも大切にしています。ご利用者の中には10年以上続けてくれている方もいます。

講師のご紹介 川崎 美智子先生



普段はエアロビクスインストラクターをされています。倉敷市内のスポーツクラブや出張講座をされ指導経験も20年以上の元気で優しい講師です

※お得なお知らせ
 今回のしおかぜだよりをご覧ください
 覧になった方へ

無料体験利用あります。
 ぜひお試し下さい。お問い合わせは下記まで。

- 開催日時：毎週 月曜日・火曜日・水曜日
 マシントレーニング 17時半から19時半まで
 フィットネス 18時から19時まで
- 月会費：月何度来られても定額3500円
- 場所：総合ケアセンターしおかぜ 地域交流スペース
 お問い合わせ・お申し込みは下記まで
 086-470-4848（担当：森本・岡）

下津井散歩

あのみちこのみちこのみち

下津井の大畠から大室まで生活路地の風景を紹介します。下津井らしさを感じられる路地は変わらない風景を残しています。今回は11月に古下津井から片原まで歩いて見つけたものを紹介します。

まず才の嶮から古下津井に降りたところで角を曲がると木の陰に神社を発見。灯籠に安政五年とあり、今から150年くらい前のものと思われます。社殿の中には古い絵もあり、歴史を感じました。そこから路地を歩き、お大師堂の前を通りぬけ、下津井第一公園の中にも祠があるのを発見。これも車ではなかなか気が付かないですね。海際ではたこ壺がまるでタコの足のように並んでいて壮観でした。

片原に入って、円福寺の紅葉が赤・黄・緑と多色入り混じり並ぶのを観つつ、通りをまっすぐ進んでいると少し入ったところに大きな井戸を発見。中を覗くとなんと大きな金魚？小さなコイ？が泳いでいました。井戸水がきれいな証拠ですね。



さて、写真の場所に見覚えはありますか？

