2026「わーい」

健康・交流・地域のお知らせ

令和８(2026)11月発行
シルバーハウジング機関紙わーい
発行・編集
社会福祉法人みよし市社会福祉協議会
生活支援課(ｼﾙﾊﾞｰﾊｳｼﾞﾝｸﾞ生活援助員)
みよし市三好町陣取山39番地5
電話 34－1588
FAX34－5860

健康体操教室のお知らせ

参加者募集中です



足腰を鍛え、元気で過ごせるように一緒に体操しませんか？

会　場　中島集会所ホール

日　時　毎週第１・第３木曜日

１時30分から２時30分まで

みなさまのご参加をお待ちしています！

にこにこサロンの予定

日　時		名　称	会　場	費用
11/12(木)	午後2時から午後3時	にこにこサロン	うどん屋和來~wara~	無料

にこにこサロンとは

楽しくお話をしながら、指先、頭を動かしながら、作品作りをします。



なかよし地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者やその家族が安心して暮らせるように、福祉、医療、介護などのさまざまな相談を受ける機関です。



場　所　三好町陣取山39-5（福祉センター内）

電　話　34-6811

業務時間　月～金曜日　午前８時３０分から午後５時１５分（祝日を除く）

内　容　介護保険をはじめ、生活しているうえで、不安なことや困っていることの相談

交流会のお知らせ

12月16日㈬午後１時30分から
午後４時まで
中島集会所で交流会を開催します



コーヒーを飲みながらお話ししたり、ゲームをします！！
参加をお待ちしています。

シルバーハウジング入居者のみなさまへ

集会所の詰所に遊びに来ませんか？
一緒に体操やゲームをしたり、作品作りをしましょう。
その他ご要望等ございましたら、援助員にお伝えください。

言葉を交わす
笑顔が咲く
元気になれる



季節のお知らせ

インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザを予防する有効な方法

① 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から“咳エチケット”（①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど）を心がけてください。



部屋の
適度な湿度



十分な休養と
バランスのとれた栄養



無用に人混みに
入らない

毎日を元気に過ごすために



- **人とのつながりを大切にしましょう**
  会話や笑顔が心の元気につながります。
- **趣味や楽しみを持ちましょう**
  好きなことを続けることが、心のはりになります。
- **小さな変化に気づき、早めに休養を**
  無理をせず、自分のペースを大切にしましょう。

今日の
積み重ねが、
明日の元気に
つながります。

交流会について

入居者交流会の開催に向けて飾りつけの準備をします

12月16日㈬に開催する交流会に向けてクリスマスの飾りを中島集会所にて制作します。援助員の在中する時間帯に一緒に製作を手伝っていただける方、ご協力お願いします。

クリスマス飾りを作ってみよう





この毛糸玉をたくさん作り、ツリーやリースを作ります。作り方は、援助員と一緒に作るので、難しくはありません。
作り方を覚えて、ご自宅で毛糸玉を作ってきていただいても大丈夫です。一緒にツリーやリースを作って、交流会の準備をお手伝いしていただけませんか？



作品作りを手伝ってくれた方の声

「みんなと話すと元気になります。」
「手を動かすのが楽しく、時間があっという間です。」

12月16㈬は
コーヒーでつながる交流会です

今回は、いきいきクラブ会員の方たちも一緒に、
コーヒーを飲みながらお話や、ゲームを楽しみます。



援助員より

みなさんが主役です！！それぞれ役割をもって交流会を盛り上げていきましょう！！

ご意見ご要望がありましたらお聞かせください。

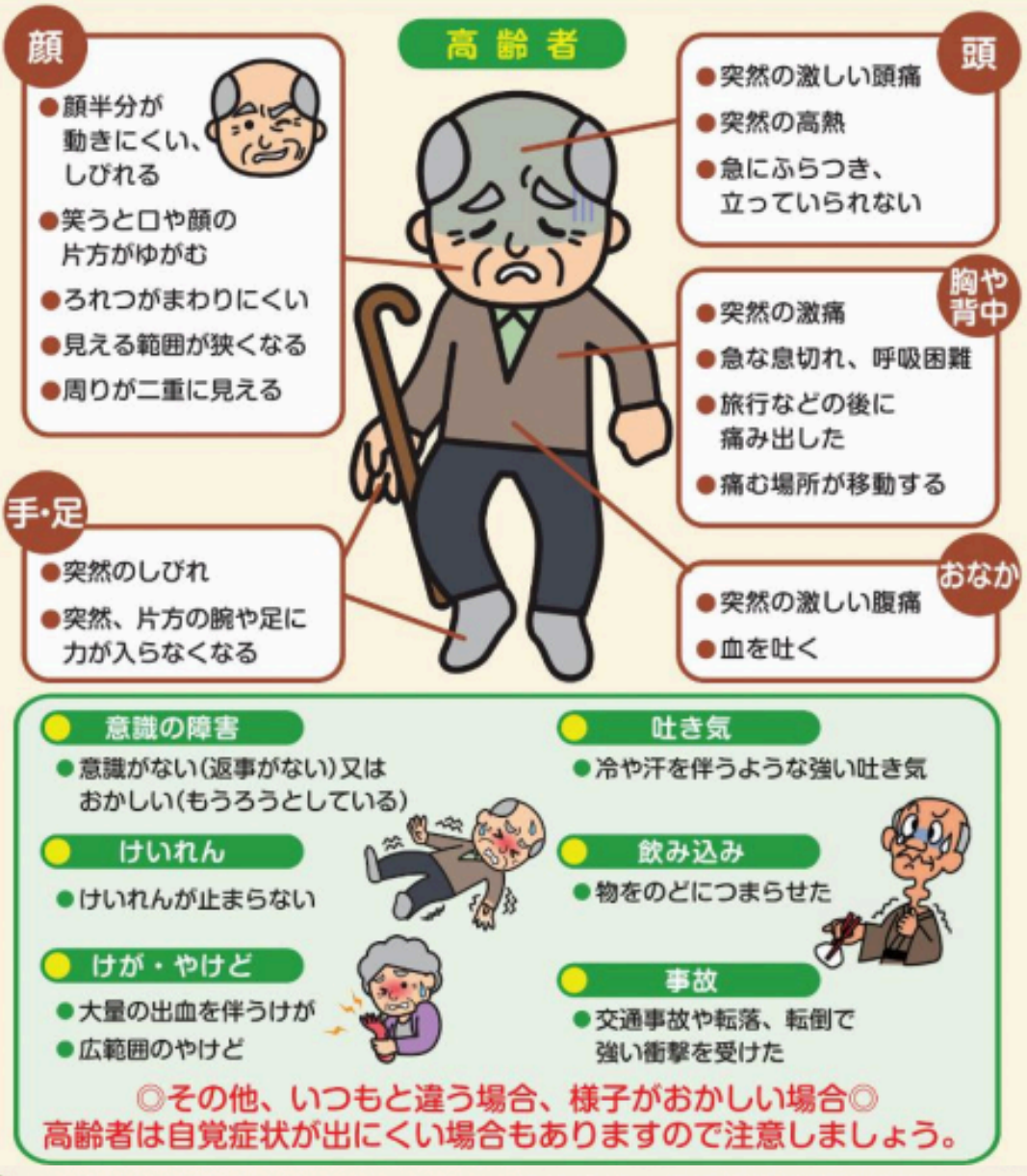
交流会の目的は、「顔の見える関係性」を築くことで住民同士助け合えるようにつながりを得ることです。

年末年始のお知らせ

１２月２９日（火）から１月３日（日）までは年末年始のお休みです。

新年は１月４日（月）から訪問となります。

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!



いつもと違うと感じた時は、緊急ボタンを押してください。尾三消防が対応します。