



鳴門市人権福祉センター だより

2023年 August No. 115

8月(葉月)号

暦の上では夏も終盤となりますが、照りつける日差しは強く、空を見れば毎日のように大きな入道雲が目に入る様子は、まだまだ夏盛りといった気配です。厳しい暑さがまだまだ続くと思われまので、熱中症などには十分注意してください。

さて、人権福祉センターでは夏休みに入った小学生たちの元気な声が毎日のように聞こえてきますが、夏休みといえば宿題や自由研究が思い起こされますね。宿題に限らず、めんどくさそうなことや、取りかかるのが億劫な仕事や家事をついつい先延ばしにしてしまった経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。先延ばしにしがちな行動は「趣味や楽しみの前に30分だけする」ようにセットでパターン化したり、めんどくさいことを「細かく分けて、1つだけ終わらせる」などで進めやすくなるそうですよ。ぜひ試してみてください。

8月 人権福祉センター事業

【デイサービス事業分】

健康体操教室	8月 7日(月) 10:00~	1階老人ルーム
高齢者運転能力教室	8月 9日(水) 10:00~	1階老人ルーム
いきいき運動教室	8月 15日(火) 10:00~	1階老人ルーム
フラワー教室	8月 23日(水) 10:00~	1階老人ルーム
介護予防教室(理学)	8月 25日(金) 10:00~	1階老人ルーム



【隣保館基本事業分】

職業相談	8月 9日(水) 13:30~14:30	1階応接室
移動図書館車	8月 21日(月) 15:30~16:20	玄関前
識字学級	毎週木曜日 10:00~11:00	1階老人ルーム
手芸教室	8月 9日(水)・23日(水) 13:30~	1階老人ルーム

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、QRコードで読み取ることもできます。



人権福祉センターデイサービス事業紹介

人権福祉センターでは、デイサービス事業(創作・軽作業・体操など)を実施しており、近隣にお住まいの方の自立の助長や生きがいを高めるお手伝いをしています。

そんなデイサービス事業の活動の様子を紹介していきます。

なお、参加人数上限になっていない講座は現在も参加申し込みできますので、興味のある方は、人権福祉センターまでご連絡ください。

【健康運動教室】

日常生活訓練としての理学療法による体操教室。いきいき百歳体操など、筋力増強のための運動を行います。



▲おもりを付けての着座運動

【高齢者運転能力教室】

運転に必要な感覚と操作力・運転シミュレータ体験などで運転の能力評価を行います。自分の運転能力について現状確認をしてみませんか。



▲準備体操



▲運転シミュレータ体験

【フラワー教室】

生花、加工した花(プリザーブドフラワー)を使い、創作活動を1回60~90分でおこないます。自分だけのオリジナル作品は持ち帰りできます。



▲創作作業



▲講師による創作指導



▲完成作品

SDGsへの取り組みにご協力をお願いします。

鳴門市人権福祉センターでは、加盟する徳島県隣保館連絡協議会の活動として、7月18日からフードライブ活動と古歯ブラシ・ジップロック製品の回収活動をおこなっています。

回収Boxを人権福祉センターの玄関に設置しています。詳しい内容・ご不明な点などについては人権福祉センターにお問い合わせください。