

イベントの中止のお知らせ

毎年9月に開催している「ふれあい広場」は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を鑑み、来場者の安全確保を最優先に考え、開催中止とさせていただきます。



昨年の様子

また、10月に開催予定の「あいかわ福祉のひろば(わいわいスペース)」につきましても、新型コロナウイルス感染症拡大の防止のため、中止とさせていただきます。

本イベントを楽しみにされていた皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

愛川レクリエーションクラブ イベント開催のお知らせ

愛川レクリエーションクラブでは町内在住在勤の方を対象に、レクリエーションを通して、たのしさやふれあいを体験し、レクリエーションへの関心を高める講座を開催します。【※講座毎の参加可】

令和2年度 愛川レクリエーションスクール

日時	会場	内容
9月24日 19:00~21:00	第1号公園体育館	ニュースポーツを学ぶ「ユニカール」①
10月8日 29日 19:00~21:00	中津公民館	★創作活動「粘土を使った人形作り」
11月12日 19:00~21:00	坂本体育館	自然と遊ぼう「ネイチャーゲーム」
11月26日 19:00~21:00	中津公民館	★クラフトを学ぶ「作って楽しむクラフト」
12月10日 13:00~16:00	第1号公園体育館	ニュースポーツを学ぶ「ユニカール」②
12月23日 18:30~21:00	中津公民館	★日本の伝統文化を学ぶ「しめ縄、ミニ門松作り」

- ・参加費 ★は材料費等費用が必要です。
- ・その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、プログラム等の変更および中止の場合があります。

申込み

愛川町教育委員会 生涯学習課 ☎046-285-2111(内線3644)
愛川レクリエーションクラブ ☎046-285-0352
会長 井上 桂

自治会に加入しましょう



自治会は地域福祉の原動力

「フードバンクあいかわ」 始まりました



皆様からの温かいご支援を
よろしくお願い申し上げます

町社協では、町内企業等からの食料品寄付を活用したフードバンク事業「フードバンクあいかわ」を8月1日から開始いたしました。

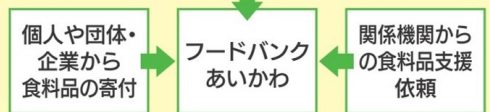
提供いただいた食品は、経済的な困窮等で食べるものに困っている方々の支援に活用させていただきます。「食品」を通じて、地域で支え合う社会の実現を目指します。

ドキわくランド愛川店様から食料品の寄付をいただきました



株式会社悠輝(ドキわくランド愛川店)様からお菓子やカップ麺など322点をご寄付いただきました。生活困窮世帯や福祉施設への配分に活用させていただきます。

フードバンクの流れ



「寄付のご相談」も受け付けております
お米・缶詰・カップ麺・レトルト食品など、賞味期限内で未開封のもの

※食料品の充足状況によってはお受けできない場合があります。

お問い合わせ 町社協(地域・在宅支援班)
☎046・285・2111(内線3793)

共同募金運動にご協力を

今年も共同募金運動が、10月1日(木)から全国一斉に実施されます。



Art by クズネ
©Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro

「国民たすけあい運動」として始まった共同募金運動は今年で74回目。これまで皆様から頂いたたくさんのご支援は、「住み慣れた街で誰もが安心して暮らすこと」を目指した地域づくりを支えています。赤い羽根共同募金は、子どもや高齢・障がいのある方を支えるための福祉施設や、大規模災害時の災害ボランティア活動などを応援するため、幅広く活用されています。

年末たすけあい募金は、経済的に困難な家庭、在宅の寝たきり高齢者などにお届けし、励ますための応援活動です。

趣旨をご理解いただき、皆様の温かいご支援、ご協力をお願いします。



町社協では、今年も社協窓口で赤い羽根共同募金に500円以上ご協力いただいた方に観光キャラクター「あいちゃん」のオリジナルピンバッジをお渡ししています。あいちゃんと一緒にたすけあいの輪を広げていきましょう。

※今年度の自治会単位の募金活動につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各自治会の実情に応じて実施することとしています。

こんにちは 地域包括支援センターです

暑さがやわらいでくる時期ですが、9月は気候が変わりやすく、急に暑くなったり、涼しくなったり、体への負担も大きくなります。気候が安定しにくいこの時期も引き続き、熱中症に注意が必要です。今年は新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを使用する機会が多く、熱中症の危険が高まります。

コロナ対策と熱中症を防ぐために

- ① 屋外で「人と2m以上離れているとき」はマスクをはずす。
- ② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。
- ③ 暑さを避ける。
(涼しい服装や帽子の使用、暑い日は外出を避ける)
- ④ エアコン使用中もこまめに換気をする。
- ⑤ 暑さに備えた体調管理をする。
(睡眠とバランスよい食事、無理のない範囲の運動など)



自宅で過ごす時間が多くなると、足腰が弱くなって心配といわれますが、忘れてはいけないのがお口の機能低下です。外出自粛→人と会わない→会話が少なくなる→口を動かさない→口周りの筋力低下→うまく噛めない・飲み込めない……そうなる前に、口周りの体操を始めましょう。

口周りの筋肉と舌を鍛える「あいうべ体操」のご紹介

- 1 「あー」大きく口を開ける
- 2 「いー」口を横に広げる
- 3 「うー」口をしっかりと前に突き出す
- 4 「べー」舌を突き出して下に伸ばす

※顎に痛みがある方は、「いー」「うー」だけでも効果が期待されます。
1セット=4秒前後 1日30セット(3分間)を目標にしましょう!
フクフクがいてもお口の筋力強化に効果的。ペットボトルキャップ1~2杯の水で左右上下フクフクしてみましょう。途中、水が口からこぼれる方は口を閉じる力が弱くなっている心配があります。

参照:公益社団法人 東京都歯科衛生士会