

認知症の方・そのご家族・地域の皆さま…
美味しいコーヒーと一緒にお待ちしています。

『オレンジカフェわかつき』 オープン

【日時】 11月5日(木) 10:00～12:00
★毎月 第1木曜日に開催します

【参加費】 100円

【場所】 若槻ホーム 地域交流棟

【問合せ】 地域包括支援センター
若槻ホーム 296-3303

●予約不要です お気軽にお越しください



三登山・髷山トレッキング 参加者募集!

日時 11月1日(日) 8時～(小雨決行)
集合場所 若槻コミュニティセンター(若槻支所) 駐車場
持ち物 昼食、飲み物、雨具、帽子、杖等
コース 14km、8km
問合せ先 高橋さん TEL 295-5372(※事前申込み不要)
(三登山トレッキングコース愛護会)

成人式該当者調査のお知らせ

大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ますための成人式を、若槻地区では城山・中部・芹田・古牧・浅川・小田切の7公民館合同で、平成28年1月10日(日) ホクト文化ホールで開催します。

《留意事項》

若槻地区に住民登録されていない方は、11月27日(金)までに若槻公民館まで電話でご連絡下さい。後日案内状をお送りします。

なお、若槻地区に住民登録されている方々には、12月10日前後に案内状をお送りします。

成人式該当者

平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれで、若槻地区にお住まいか、就学・就職などで市外に一時転居しているが、親元(実家)が若槻地区内の方

お問い合わせ 若槻公民館 電話295-3355

ふくし「包丁研ぎ」のご案内

「高齢者等お住まい修繕お助け事業」の一環として若槻地区建設労連の協力で下記によりふくし包丁研ぎを行います

記

- 1 日時 10月17日(土)
午前8時30分～10時00分
- 2 場所 コミわか土曜朝市会場(ファミリーマート若槻大通り店)
- 3 料金 一丁につき 200円
- 4 刃物は包丁に限ります。

また、定数に達した場合は、お断りすることがありますので、早めにお越しください。

皆様から頂きました料金に付きましては、コミわか福祉募金に充てさせていただきます。

若槻地区住民自治協議会(コミわか)福祉部会 266-0034



健康な暮らしに光を! ぴっかり教室 (全11回)

共催：長野市包括支援センター—若槻ホーム
コミわか健康部会

教室は無料で、申し込みも不要!!
年に11回の教室を予定しています。
ご興味のある回1回の参加でも結構です。
是非お気軽にお出かけください。

知って安心これからの知恵

◆場所 若槻コミュニティセンター 大会議室 ◆時間 10時～11時30分

回	日程	内容
7	10月28日(水)	食べることから健康に!! せっかく食べるのであれば、おいしく身体に良い食事をしたいもの。減塩のポイントや調理方法、高齢期を健康に過ごすための栄養について教えていただきます。 若槻ホーム 管理栄養士 清水さん
8	11月18日(水)	被害者にならないために! 特殊詐欺の手口と対処法 オレオレ詐欺だけでなく多様化する特殊詐欺。「どんな手口があるのか?」「対処方法は?」 長野中央警察署生活安全課の方から、お話を伺います。

報告 第5回ぴっかり教室

8月26日のぴっかり教室は、長野音楽療法研究会室川先生の音楽療法を体験しました。皆さんご存知の水戸黄門の主題歌を歌いながら手足の体操をしたり、懐かしい童謡二曲・三曲を混ぜて交互に歌ったり、歌いながら太鼓や鈴などの楽器を演奏したり。

歌をうたうことの楽しさ、テンポにあわせて身体を動かすことの清々しさを改めて感じました。また楽しみながらも、「次の歌詞は何かしら?」「私は鈴の担当だから、シャン・シャン・休み!」と、頭も大忙し。これが、脳への良い刺激になるそうです。

歌いだしの音が少し低かったり、楽器演奏のテンポが多少ずれても、それがあって和やかな雰囲気を生み、皆さんの歌声はもちろん、笑顔もあふれた体験となりました。

『皆さんもいつもより少し大きな声で、お好きな歌をうたってみませんか? 気分がスッキリしますよ!!』

(健康部会)

