

## 今年から栄養部の名称が変わりました



今年より、栄養部は「温食(おんじき)の和おなご会」と名称を改め、気持ち新たに出発することとなりました！その時の旬の食べ物をどう調理するか。その時話題の食べ物や食材について。今は二十四節季の食べ物を中心にベテランの主婦の方々が調理の工夫や栄養面などについて意見交換をしたり、みなさん自慢の季節の料理も登場します！

今月は、「七草がゆ」の1月7日(火)13時から(会費 500 円飲み物付き)です。

## 今月の無料介護相談

毎週金曜日の13時30分から週替わりで地域の事業所のケアマネージャーさんに来ていただき、日ごろのお困りごとなど相談いただけますので、お気軽にお越しください。

10日 ケアプランセンター愛和園さん

17日 西第二地域包括支援センターさん

27日 ケアステーション笑みさん

31日 清流ケアプランセンターさん

## がんばるママの会

昨年の12月9日に行いました。不登校、ひきこもりのお子さんを持つ親の会です。進路のこと、昼夜逆転する生活、偏食や金銭感覚の問題など…お母さんの悩みは尽きません。不登校と言っても、学校へ行けない理由はさまざまで一人一人違います。そして、子供たちもこの苦しみを何と言って親に伝えればよいのか、中学生や高校生になっても表現できず、親子で思いのすれ違いに苦しんでいます。今、中学三年生は進路問題の真ただ中！体調や心の状態と相談しながら積極的に向き合っています。開催は不定期ですが、次は三学期中に予定しています。一人で悩まず、おしゃべりで発散しながらみんなで乗り越えましょう！

## 黄色いハンカチの会より (代表 脇尾)

黄色いハンカチの会とは？

一人暮らしの方の悩み・不安・孤独感等を皆で集まって、楽しくおしゃべりするなかで、少しでも前向きな気持ちになれば…と、5年前に誕生しました。一人暮らしといっても、家族と同居でも昼間は一人とか、将来一人になったときを思う方も参加されています。また、社会福祉協議会・地域包括支援センター・民生委員等のお話を聞いたりもしています。住まいの問題・介護保険制度・見守りコール・孤独死・後見人制度・老人施設・デイサービス・訪問看護・認知症・終活等、ハッピーな老後であるように話はつきません！

毎月第二月曜日 10時から12時です。皆で会話しているなかで、通りすがりに一人、二人と席が埋まっています。終わってからも、昼食をいただきながら楽しい会話が弾んでいます。

皆様の気軽なご参加をお待ちしています。

なお、1月の黄色いハンカチの会は祝日のため、お休みです。次回は2月10日10時からです。