



# ひたか ふくしだより



第97号 令和6年5月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

青葉が目まぶしい季節になりました。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活のリズムを整えながら  
健やかな毎日を過ごしましょう。



令和6年度「福祉連絡会」が4/18（木）に開催され、令和5年度の事業  
報告や令和6年度の事業計画、ボランティア活動報告などがありました。  
なかでも、シルバーリハビリ体操では介護予防のための体操や誤嚥予防の  
ための体操を皆さんで体験することができ、とても勉強になりました。



《指組み腕上げ胸反らし》  
肩の痛みを予防する体操です。

《発声練習》  
“ば” “た” “か” と大きな声で  
くり返し言ってみましょう。

ば…くちびるを使っています。  
た…舌の先を使っています。  
か…舌の奥を使っています。

※舌やくちびるは、食べるとき  
に使います！

現在、福祉委員会ボランティアは102名で活動していますが年々減少しています。

興味のある方は空いている時間を利用して参加してみませんか。

※お問合せは日高交流センター  
福祉委員会 神永・鈴木まで



いつもご協力ありがとうございます。



福祉に関するご相談お問合せは、日高学区市民自治会社会福祉委員会  
交流センター内 ☎43-1250（担当） 神永・鈴木