

さくら*サロン

ええあい とともに咲かそう えがおのまち へさか



戸坂様西町 8 番 4-101 号



さくらサロンでは、毎週火曜日に楽しいイベントをやっています！

だれもが気軽に立ち寄れて、交流や情報交換のできる場です。

外に出かける事や、人と話をする事は脳の活性化になります。

どなたでも、無料で、利用できます。ぜひ、のぞいて下さい！！

★2月のイベント情報

7 (火)	★桜が丘愛育園の園児さんと遊ぼう ～みんなでゲーム遊びを楽しもう☆～	素敵な☆ アロマのおみやげ 付き！
14 (火)	★「アロマで心も体もリフレッシュ」 アロマセラピスト 越石 悠子 氏	
21 (火)	★「自宅でできる健康体操」 健康運動指導士 大背戸 まりこ 氏 ★血圧測定・健康相談～戸坂地域包括支援センター～	
28 (火)	★おしゃべりカフェタイム ～聞いてみよう！おばあちゃんの子育て知恵袋	

★時間は、いずれも 10 時から 12 時

★参加費無料、どなたでもご参加ください。

★さくらサロンの開所時間は、月曜～金曜日の 10 時から 15 時です。

(ボランティアスタッフが常駐しています。)

主 催：戸坂学区社会福祉協議会

共 催：戸坂地域包括支援センター、桜が丘愛育園、東保健センター

問合せ：東区戸坂地区福祉推進委員 山中 電話 229-0625



さくら✿サロンだより⑧



梅のつぼみもふくらみかけ、少しずつ春の気配を感じられるようになりました。

さくらサロンは、「気晴らしができる」「認知症の予防になる」「子育ての悩みを人生の先輩に聞いてもらえる」そんな心休まる温かな居場所づくりを目指しています。サロンの様子を少し紹介します。遊びに来て下さい！

● 1月のイベントの様子 ●

10日の桜ヶ丘愛育園の年長さんとの交流では、最初に「としのはじめ」の歌を大合唱。一年間元気に暮らせるようにと大笑いの「福笑いあそび」。豆でまめ（元気）になろうと黒豆で「豆つかみ遊び」。そして「カルタ取り大会」。最後は「ドレミの歌」を歌ってお別れ。

楽しい正月遊びに笑顔と元氣をもらいました。

戸坂地域包括支援センター職員の出張出前個別相談や小さい子どもとのふれあいなどのイベントも毎月実施しています。



● 2月のイベントについて ●

2月14日（火）に行う「アロマで心も体もリフレッシュ」の講座では、自宅で出来るアロママッサージを行います。良い香りの中で、リフレッシュできるひとときを一緒に楽しんでみませんか？



● 季節の健康お役立ちメモ ● 東保健センター

「低温やけど」について

寒い日が続いており、ストーブやかたつ、使い捨てカイロや湯たんぽ等の暖房器具が手放せないという方が多いのではないのでしょうか？

「熱いっ！」と感じなくても、低温やけどに注意が必要です！

★「低温やけど」とは？★

温かく気持ち良いと感じる温度でも、長い時間触れていることで、気づかないうちに深く重いやけどになってしまうこと

★「低温やけど」の予防★

- ・肌に直接触れないようにする（布袋やカバー等を活用）
- ・温度設定は低めにする
- ・タイマーを使用する
- ・コタツやホットカーペットで眠らないようにする

★「低温やけど」になったら…★

- ・水ぶくれは絶対につぶさない
- ・滅菌ガーゼで覆い、すぐに医療機関へ（※アロエ等は塗らない）

問合せ 東保健センター

（082）568—7729