

# たばこ通信

2020.10.8

たばやまむらコミュニティサロン

## ～コミュニティサロン10月の開催案内～

### ★10月18日(日) 11時～「子育てトークサロン」

認定心理士の二村典子さんを講師に招き、「自己肯定感を高める子育て」をテーマにお話を伺います。定員8名。参加ご希望の方はサロンまたはたばやまベース小川晶子までご連絡ください。

### ★10月15日・22日・29日(各木曜日)

### 10時～16時「お話ししましょう(談話)の会」

元社会福祉協議会ケアマネージャー酒井智子さんがサロンにいます。お茶を飲みながら、お話をしに来ませんか。ストレスを解消になりますよ!



### ★10月22日(木) 手芸の会

サロンのミシンを自由に使って、手芸やおさいほうを楽しむ日です。材料を持ち寄り、おしゃべりしながら手仕事を楽しみましょう。糸や布などの材料はお持ちください。ミシンとボビンは自由に使えます。マスクの型紙やエコバックの作り方も用意してあります。予約不要です。



### 忘れ物預かってます

青いタオルとグレーのショートソックスをお預かりしています。お心当たりの方は、サロンまでご連絡ください。



## 地区に分けての健康ワークショップ開催のお知らせ

高齢者にコロナウイルス感染症前と比べ、運動量の変化を質問。53.8%の人が「運動量は減少した」と回答。運動量が減少したと回答した方に、一日の減少した運動時間を質問したところ、「30分～1時間」減少したと回答した方が約半数となりました。

自粛は運動不足だけでなく精神的な鬱の状況をももたらしめます。健康ワークショップをテスト的に開催します。3密を避けるために、地区別に分けて実施します。



◎10月18日(日) 会場：丹波山村交流促進センターにて。

13時から：下組・中組・押垣外地区

15時から：保之瀬・奥秋・高尾地区

◎10月19日(月) 会場：鴨沢消防会館

10時30分から：小袖・鴨沢地区

小袖回転場に10時に送迎が出ます

コミュニティサロンでは今年からウエルネス・ラボ化事業を行っています。ウエルネスとは心身の健康、ラボとは実験という意味です。丹波山村コミュニティサロンを有効活用し、心身の健康や自然環境を考えた豊かな暮らし方を皆さんとともに実現させる活動がウエルネス・ラボ化事業です。

コミュニティサロンの参加やワークショップのスケジュール変更希望等は下記まで

たばやまむらコミュニティサロン TEL 0428-88-0010

(一社) 田舎のチカラ 石川庸三 090-3210-3432

一般社団法人 田舎のチカラ

サロンにお越しの際はマスク着用をお願いします