



Bringing up a child

子育て

行方市子育て支援室

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受け付けています

親子教室参加者募集のお知らせ

親子教室《のびのび・どろんこ》

楽しくたいそう part 2

日 時 1月25日(金) 9:30受付

場 所 玉造保健センター

講 師 岡野真由美(カワイ体育教室)

ス・トミック講座《五感・表現・文化伝承・創作》

恵方巻を作ろう!!

日 時 1月29日(火)

9:30受付

場 所 麻生公民館

講 師 兼平佳子

募集人数 親子10組(先着順)

申込期間 1月15日(火)~18日(金)

※材料費がかかります



子育て広場 1月の行事予定

午前 9:30~11:30 午後 1:30~3:30

1月		麻生公民館		北浦公民館		玉造保健センター	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
8	火			○			
9	水			○		○	
10	木	○				○	
11	金	○		○			
15	火			○			
16	水			○		○	
17	木					○	
18	金	○				○	
21	月					○	
22	火			○			
23	水			○		○	
24	木	○				○	
28	月					○	
30	水	○		○			
31	木					○	



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

コラム (第32話)・・・「心が動けば体が動く」

新年あけましておめでとうございます。地域包括支援センターでは「心が動けば体が動く」をキャッチフレーズに介護予防教室、相談事業など、住民の方が気軽に参加でき悩みを打ち明けられる場所を目指し今年も頑張りたいと思っています。さて、「心が動けば体が動く」ですが、どんな状態ならば体は動くのでしょうか。心を動かす鍵は目標を立てることです。自分のやりたい事興味のある事を見つけ、目標があることで心が動き、『行ってみよう、やってみよう』に繋がります。私事で大変恐縮ですが、私はかなりの出不精で、ずっと家に籠っていることは苦にはなりません。それでも、「あのケーキが食べたい」と心が訴えれば、疲れていてもイソイソと出かけてしまいます。単純な話ではありますが皆さんにも経験があるはず。若い時趣味にしていたもの、体が衰え好きだったのにできなくなってしまったもの等何でもいいのです。思い出してみてください。きっと自分だけができないと思っているだけで、ひとつやふたつはあるはず。一人では心を動かす鍵(目標)を見つけられない方は、一緒に鍵を探してみましょう。その声を発することができただけで、はじめの一步は踏み出しています。昨日より今日、今日よりも明日、皆さんが元気で笑顔で過ごせる時間が増えることができるように、ぜひ地域包括支援センターをご利用ください。

