



ボランティアグループ  
きよぴー広報 3号

発行日:31. 3. 15  
きよぴー&とまと 事務局  
042-649-4145

きよぴーの活動 3月15日～4月30日

開催場所	日	月	火	水	木	金	土
きよぴー&とまと	朝市・たのしい会 (第4日曜) 3月24日 4月21日 包丁研ぎ 4月14日	惣菜(1部)	惣菜・弁当 配食(毎週) 11時30分 開店		惣菜・弁当 配食(毎週) 11時30分 開店	モーニング (毎週金曜) 8時～9時  オレンジ・サロン お茶タイム 11～12時	きよぴー食堂 12～13:30 (スナックG&B) 3月16日 4月20日 18～20時 ビストロ清川 第2・4土曜 要予約 18時～
You & I (友&愛)	映画会 (第2日曜) 4月14日 上映開始 13時30分 4月の上映映画は裏面参照	歌謡・誤嚥 予防体操 (第2・3・4 月曜) 14時～ 詳細は下表	カラオケを 楽しもう 第1火曜日 4月2日 14:00～	オレンジサロン 歌声喫茶 4月3日 14時～ パソコン教室 (第2・3水曜) 14時～ 思い出レコード喫茶店 第4水曜日 14時～	介護予防 体操 (第1・2・3 ・4木曜) 14時～ 詳細は下表	オレンジ・サロン (介護・誤嚥 予防体操) 10～11時	スポーツ 民踊 第4土曜 3月23日 4月27日 14:時～ 参加200円

介護予防体操と歌謡・誤嚥予防体操の具体的日程 注:かみかみ百歳(誤嚥予防の口と舌の運動と発声)  
開始時間:14:00～15:30 15:00～15:30 お茶とお菓子で歓談 会場:You&I(友&愛)  
参加費:200円 各自飲み水とタオルを持参ください

月	日	曜日	指導担当(敬称略)	月	日	曜日	指導担当(敬称略)
3	18	月	上村ひろみ	4	8	月	歌謡体操・かみかみ百歳
	21	木	休日・休み		11	木	藤田よし子
	25	月	いきいき百歳・かみかみ百歳		15	月	歌謡体操・かみかみ百歳
	28	木	藤田よし子		18	木	近藤佳克
4	1	月	休み		22	月	歌謡体操・かみかみ百歳
	4	木	藤田よし子		25	木	藤田よし子

朝市とたのしい会

朝市 3月24日 午前10:00～11:00 きよぴー前

新鮮野菜(斉藤農園・かぶ)と鶏卵、

常備野菜の他、いなり、ちらし等ご飯類も揃えています

You&Iにてカフェも開いています。暖かいところで団欒のひと時をどうぞ!

たのしい会・桜祭り合同 3月30日(土) 午後5:00～7:00「友&愛」にて

- ◆今回は、桜祭りと合同の楽しい会になります。魚と美酒で語らうのは楽しいですよ!
- ◆参加費:500円

## 4月から運営体制に変化

4月からきよぴー&とまとの活動が変わります。新体制への移行期間として1年間運営します。食の提供を行う曜日は右表に示します。いままで活動を休んでいた月曜日も店を開きます。また、昨今の情勢から提供している惣菜弁当

### きよぴー&とまと活動状況

月	惣菜（一部）
火	配食、惣菜、弁当
木	配食、惣菜、弁当
金	モーニング
土	惣菜、きよぴー食堂

類の価格も少し変わります。

### 3月8日 清川あんしんネットでの講演から

今回の話は高齢にともない、食べ物を飲み込む力が落ちてきたことに対して、たべものがのどをとおり、食道から胃へ届くための仕組みを理解し、間違えて気管へ入らないよう、食べ物に手を加える呑み込み易くする方法を学びました。

最近有名な高齢者が誤嚥

食べること のみ込むことのお話し

性肺炎で亡くなる話をよく聞きます。

この肺炎は呑み込みが十分でなく、たべものが食道に行かず気管に入ってしまうことで起きる病気です。

You&I では誤嚥予防体操（かみかみ百歳）を行っています。参加してみませんか。毎週金曜日のオレンジサロンと毎週月曜日介護予防体操の中で行っています。

### ママさんズ開催のおしらせ

・3月19日（火）10:00~12:00

場所:You&I お茶代 100円

・土曜日もママさんズでおしゃべりを。3月23日（土）10:00~14:00

場所：清川町自治会館

お弁当を持ってきてもOK。みんなでこどもを遊ばせながら、ママたちは楽しくおしゃべりできたらと思います。

お気軽にどうぞ

問合せ先 福井 090-9335-2097

### 3月の映画予告

#### イタリア映画「鉄道員」

（字幕スーパー）



上映時間 115分  
第2次世界大戦後のイタリアの庶民生活を末っ子の視点から描いた作品

### 日常生活支援コーディネーターの常駐

4月から You&I に日常生活支援コーディネーターが常駐し、日常生活の相談事、きよぴーの活動に関する事、防犯に関する事など気軽に話せるよう、顔なじみで気さくな方が常駐しています。気楽に足を運んで、いろいろな話をしてください。

常駐日：月・火・水・木・金・土 常駐時間：AM11:00~15:00

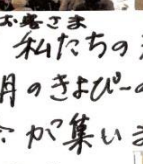
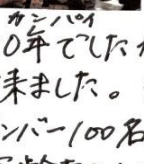
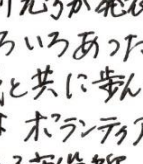
常駐する人（50音順）：梅沢（ゆ）さん、近藤さん、大越さん、白石さん、本間さん、高塚さんの6人が各曜日に詰めています。曜日と人の関係は別途発表します。

## ミニとまとの独り言 H31.3月

うれしい春がやってきました！ うじ、にら、明日葉、春キャベツ、エシャロット、くらげと春の野菜の勢揃い、お魚は鱈、しらす解禁、さより、あさりも楽しみ…… 果物は苺、甘夏などなど、おいしい月を楽しみたいですね♡

### きよぴー 懇親会

4月になると新元号が発表になります。いろいろあった30年でしたが、私たちの活動も平成と共に歩んできました。先月のきよぴーの懇親会ではボランティアメンバー100名余が集いました。ハ王子部発所、高齢者あんしんセンター、社会福祉協議会他のお客様をお招きして日々の活動の様子を発表、私達がそこから元気ももらっていることを改めて実感のひとときになりました！ 南早玉お水



きよぴー&とまと