



# 西太美 サロンだより

第35号（令和6年4月1日）  
主 催 福祉の里西太美  
共 催 西太美そくさい会  
開催場所 西太美交流センター

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

### 健康

#### —4月サロン—

##### 「フレイルチェック」

・健康的に長く過ごすため、  
身体をチェックしましょう

講 師 南砺市役所地域包括ケア課  
フレイルサポーター

日 時 4月25日(木)

午前10時00分～12時00分

※午前中の開催です

握力や筋肉量、口の動きなどについて  
機器を使って計測したり、身体や生活  
状況などを簡単なアンケートでチェッ  
クします。



昨年10月に参加された方は、再チェックし、  
フレイル状況を診断してみましょう。

### 学び

#### —タブレットかふえー

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか？  
講師がマンツーマンで教えます

講 師 経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日 時 4月18日(木)

午後1時30分～3時30分



### 交流

#### —石楠花の会—

##### 「顔合わせ・ミニ総会」

日 時 4月19日(金)

午後1時30分～午後3時30分

対象者 石楠花の会員

**新規会員募集中！**

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽します



### ◆脳トレコーナー「地理問題（都道府県）」◆

次の都道府県と隣接（隣り合う）する都道府県を答えてください。（ ）内の数字は県の数です。

- ①熊本県（4） ②三重県（6） ③大阪府（4） ④愛知県（4） ⑤福井県（4）  
⑥秋田県（4） ⑦東京都（4） ⑧埼玉県（7） ⑨新潟県（5） ⑩長野県（8）



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)

#### 【脳トレの答え】

- ①鹿児島、宮崎、大分、福岡 ②愛知、和歌山、奈良、滋賀、京都、岐阜 ③奈良、京都、兵庫、和歌山 ④岐阜、静岡、三重、  
長野 ⑤京都、滋賀、石川、岐阜 ⑥青森、山形、宮城、岩手 ⑦神奈川、千葉、埼玉、山梨 ⑧東京、栃木、山梨、群馬、  
長野、茨城、千葉 ⑨富山、山形、長野、福島、群馬 ⑩富山、新潟、岐阜、山梨、静岡、愛知、埼玉、群馬

地域の身近な場所で、誰もが気軽に集う

# 「だれでもサロン」

つくってませんか？



## ☆事業の内容

1. 目的 地域の身近な場所で誰もが気軽に集うことができる居場所づくりに取り組み、地域での孤立を防止する。
2. 内容 参加者の希望を取り入れながら実施する。  
【例】体操、手芸、おしゃべり、お食事など
3. 対象 参加者が5人以上で、年間4回以上の活動を行うこと  
(趣味の会などは対象外です)
4. 活動場所 集落内の公民館・集会場など、参加者が徒歩で集まりやすい場所
5. 助成金 南砺市社会福祉協議会から1回あたり2千円の助成金が支払われます。  
(1年に24回分まで)  
他に西太美地域づくり協議会からの助成もあります。
6. 申込み 南砺市社会福祉協議会への申請、報告が必要です。  
※実施の流れや書類の作成方法等、詳しい説明をお聞きになりたいときは  
西太美交流センターまでご連絡ください。
7. 申込期限 10月31日(木)
8. その他 この事業は赤い羽根共同募金の助成により実施しています。



福祉の里西太美では、令和6年度サロン事業として「貯筋運動教室」「サロン」「タブレットかふえ」など、様々な催しを計画しています。健康寿命をのばし、身体も頭もより健康で長生きしましょう！  
送迎も行っていますので、お気軽にお申し込みください。



申込み・問合せ 西太美交流センター

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

