

# うまっこ通信

## 2024 4月号

みらい 未来  
 ~よって来察 きて来察~



発行者 社会福祉法人ふじの実会  
 地域活動支援センターうまっこひろば  
 所在地 〒029-0803  
 岩手県一関市千厩町千厩字町浦 48 番地 9  
 TEL 0191-48-5560  
 FAX 0191-48-5569  
 E-mail [umacco@wind.ocn.ne.jp](mailto:umacco@wind.ocn.ne.jp)



### 4月の活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
1 憩いの場	<b>2</b> 閉所日	3 13:30- ピアサポート	4 13:30- パソコン教室	5 憩いの場	6 憩いの場	7 憩いの場
8 13:30- うまっこ ミーティング	<b>9</b> 閉所日	10 憩いの場	11 10:00- うまっこ食堂	12 憩いの場	13 13:30- 卓球 サークル	14 憩いの場
15 13:30- リフレッシュ サークル	<b>16</b> 閉所日	17 13:30- ピアサポート	18 13:30- パソコン教室	19 13:30- うまっこ ガールズ	20 10:00- 音楽 サークル	21 憩いの場
22 憩いの場	<b>23</b> 閉所日	24 憩いの場	25 憩いの場	26 10:00- 大人の塗り絵	27 13:30- 卓球 サークル	28 憩いの場
<b>29</b> 閉所日 (昭和の日)	<b>30</b> 閉所日					

※感染症拡大防止のため、活動が中止もしくは変更になる場合があります。  
 事前にご確認ください。

■「うまっこ通信」はうまっこひろば他、下記の場所にも置いています。

一 関 市		社会福祉協議会			
一関市役所本庁福祉課	室根支所市民福祉課	一関支部	室根支部	県立南光病院	千厩ワークプラザ やさいサラダ ほのぼのステーション 工房てんとう虫 など
一関保健センター	大東支所市民福祉課	千厩支部	大東支部		
千厩支所市民福祉課	東山支所市民福祉課	藤沢支部	東山支部		
藤沢支所市民福祉課	花泉支所市民福祉課	川崎支部	花泉支部		
川崎支所市民福祉課	平泉町保健センター	平泉社会福祉協議会			

# お知らせコーナー

## 活動・サークルの紹介

- 音楽サークル**…季節の歌などリラックスしながら歌うことで精神的な緊張を解きほぐし、晴れやかな気持ちになれます
- リフレッシュサークル**…ダイエット目的ではありません。音楽に合わせて体を動かしたり、ニュースポーツなどを行います。  
心身のリフレッシュと健康の維持と体力増進につながります。
- 大人の塗り絵**…色を塗るのが楽しい、夢中になれる、充実感と達成感を味わうことが出来るとともに、ストレス発散、リラックス効果、セラピー効果があると言われています
- ピアサポート**…仲間同士が悩みや体験談など自由に語り合い、聴き合いながら体験やこころを共有し、互いをサポートしあえるよう支援します
- うまっこミーティング**…調理実習や外出行事の他、プログラム活動に参画して頂き主体的な活動となるように支援します。また、座談会として、ある問題を中心にそれぞれの意見などを気軽に話し合います。
- パソコン教室**…パソコンの基本操作など楽しみながら学習します。
- うまっこ食堂（調理実習・スイーツ作り）**…参加する方々で役割を決め調理を行い、皆で楽しくランチを頂きます。
- うまっこガールズ**…女性特有の悩み、育児の悩みなど女性職員と自由に語り合い、聞き合いながら互いをサポートしあえるように支援します。
- 卓球サークル**…卓球技術の向上だけではなく、フットワークや動体視力、調整力の向上、コミュニケーション力など卓球を楽しみながら心身のリフレッシュを行います。
- 映画観賞会**…参加の方々に楽しんで映画を鑑賞します。

その他、創作活動・健康活動、季節行事などがあります。ご参加お待ちしております。

3/21（木）大人食堂を開催しました。今回は「ちらし寿司」「お吸い」「鮭のホイル蒸し」「デザート」を調理しました。



令和6年度がスタートです！

昨年度は地域活動支援センターうまっこひろばをご利用いただきありがとうございました。

今年度も昨年度同様の5人の職員で、利用者の皆様・地域の皆様・関係機関の皆様とつながりを大切にし、地域福祉・社会資源の一つとして努力してまいります。令和6年度も地域活動支援センターうまっこひろばをどうぞよろしくお願いいたします。

職員一同