



木原、髪が伸びました！

生活支援コーディネーター だより

今月の
 イチオン

みなさん、こんにちは！最近、暖かくなってきましたね(^^♪
 今回は「お散歩」について紹介します。

散歩の効果



自分の
 ペースで
 ゆっくりと
 まずは5分から
 はじめてみませんか？

リフレッシュ

睡眠の質UP

健康増進

新しく
 サロン活動を
 始めたい方へ

自分の地区でサロンなどを立ち上げたい！続けたい！けどお金がなあと思っ
 ている方に朗報です。

サロンなどを始めるとき・続けるときに活用できる「助成金」があります。

決まりごとや条件があるので、詳しいことは担当まで！気になる方はご連絡ください。

今月の
 ひとこと



今回は辰ヶ浜地区にある「はまカフェ」に参加されていた、
 福田紀子さんにひとこといただきました。

福田 紀子 さん



Q.このサロンに参加したきっかけはなんですか？

福田さん「お友達がこのサロンの運営の方で、誘われて参加しました。
 あとは、テレビでこういった場所(サロン)は良い場所と
 聞いたのもきっかけです！」

Q.最近嬉しかったことはなんですか？

福田さん「孫が結婚したことです！」

ほかのサロン参加者の方とも仲良く、とても親しみやすい素敵な方でした！
 ご協力ありがとうございました😊



SNSでも活動を発信しています
 ぜひのぞいてみてください！
 各地区でのスマホ講座も承ります！

お問い合わせ

社会福祉法人 有田市社会福祉協議会
 〒649-0432 有田市宮原町東215(福祉館なごみ内)
 TEL:0737-88-2750 FAX:0737-88-2033