



夢だより

令和6年9月号

NPO 法人

夢あふれるまち浦川原

浦川原区敬老会を開催いたします。普段なかなか会えない仲間が一堂を会す、年に一度の楽しい会といたします。皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。参加の際は感染症予防対策として手指消毒等ご協力をお願いいたします。

敬老会のご案内

日時 令和6年10月22日(火)

11:00~13:00

場所 宿泊体験交流施設 月影の郷

(ご希望の方にはバスでの送迎を行います)

対象者 昭和25年4月1日以前に誕生の方

(令和7年4月1日時点での年齢が75歳以上)

○詳しくは配付しました案内文書をご覧ください

町内会長を通じて対象者には詳しい内容を掲載した案内を配付いたします。町内会にとりまとめを依頼していますので申込書のご提出をお願いいたします。また、バスにて各町内会から送迎を行います。乗り場や時刻等は後日ご連絡いたします。

会費納入のお願い

日頃より、「夢あふれるまち浦川原」の活動にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。私たちは上越市の委託事業として「保育園バスの運行業務」、「駅舎の清掃」、「浦川原コミュニティプラザの時間外受付」、「地域支え合い事業」、「浦川原区敬老会」などの運営等、地域に欠かせない活動を行っております。自主事業として「浦川原区住民福祉会」、「和山・観音堂トレッキングコース」、「うらがわら新春交流の集い」、「補助事業として「うらがわらまつり」等事業を通して住民の皆様の生活に寄り添い、地域貢献に務めてまいります。ご案内・お申込み封筒を配布いたしましたので、令和6年度の会員会費の納入をお願いいたします。

取りまとめを町内会長様をお願いしておりますので、期日までに納入をお願いいたします。



上越市委託事業

地域支え合い事業 介護予防教室・すこやかサロンの紹介

地域支え合い事業は、65歳以上の方対象に筋力アップや脳トレなど介護予防の取組を毎週月曜日に介護予防教室、毎週水曜日にすこやかサロンを浦川原保健センターにて午前10時から午後3時まで開催しておりその様子をご紹介します。



脳トレ(クロスワード)の様子。このほかにまちがいさがしやぬり絵などしています



おりがみを折って金魚の風鈴を作りました

月曜日の午後は専門の講師からご指導いただき体操を行います



レクレーションの様子。座ったままや軽く体を動かすゲームなどを行っています



年に1回歯科衛生士や薬剤師の講座もあります

口腔ケア講座

歯科衛生士さんから今の口の状態を知り咀嚼力や飲み込む力の鍛え方や歯磨きの指導をしていただいています



薬のセミナー

薬剤師さんから薬の知識やジェネリック医薬品や薬局の説明などの講座をしていただいています



上越市の統計で介護予防教室やすこやかサロンに参加者の要介護移行率は低いという結果が出ています。参加者からも「畑で転ばなくなった」や「体操をして体が軽くなった」という声もあります。健康寿命を延ばす良い機会になりますので見学や体験をしてみたい方、どういことをするのか等聞きたい方は NPO 夢あふれるまち浦川原 ☎025-599-2490までお気軽にお問い合わせください。

NPO 法人夢あふれるまち浦川原事務局はコミュニティプラザ4Fです。
平日 9:00~17:00 開いています。お気軽にお立ち寄りください。

ホームページ
<https://yumeuragawara.com>

発行・編集 NPO 法人 夢あふれるまち浦川原
理事長 藤田 宏裕
〒942-0307 上越市浦川原区釜淵5番地/Tel.599-2490 Fax599-2491
E-mail:npo.yume@world.ocn.ne.jp

 この夢だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。