

肩こり・腰痛のお悩みはありませんか？

肩こり・腰痛予防の体操



2月4日 日



時間：10時00分～11時00分（1時間）

受付：9時45分から

会場

川路公民館 大会議室

講師

小林 新一 先生

（健康運動指導士）

持ち物

○運動のできる支度 ○飲み物

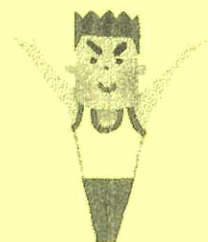
肩こりや腰の痛みの多くは、
運動不足やストレスなどで、
筋肉が硬くなることで起こると
言われます。
体操をして予防をしましょう。
みなさんのご参加を
お待ちしております。

※申込み不要。どなたでも参加できます。

お気軽にご参加ください。

その他

体調不良の場合は、参加をお控えください。



■主催：川路まちづくり委員会 健康福祉委員会

■問い合わせ：川路自治振興センター保健師 電話 27-2001

下水道工事のお知らせとお願いについて

日頃より公共工事の施工にご理解ご協力を賜り、大変ありがとうございます。
みなさまに安心して下水道を使っていただくために、老朽化した下水道管の長寿命化工事を実施します。

このため市道2-46号 八畝山線において、下記のとおり **交通規制** を行います。
沿線の皆様には、車の出入りや通行等に大変ご迷惑をお掛けしますが、安全第一で
作業を進めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

1. 工事名 令和5年度 公共下水道 管路施設改築工事
2. 工事場所 市道2-46号 八畝山線 飯田市 川路 竜峡中学校前工区

※裏面の「規制計画図」をご覧ください

3. 施工期間 (予定) **①管更生工事 1月22日～2月17日**
②内副管工事 2月19日～2月26日

※天候等により、日程変更の可能性があります。現地に予告看板を設置致します。

4. 作業時間 **8:00 ~ 17:00**
※作業の進捗により、前後する場合がございます。

5. 交通規制 **全面通行止め・片側交互通行** ※作業時間外は規制解除します。
※歩行者の通行及び沿線建物への出入りは可能です。交通誘導員の案内により通行をお願いします。

○作業中は発電機、ボイラー等の音が発生します。ご理解とご協力をお願いします。

○施工区間沿線のお宅は、私有地に立入り、公共柵の蓋を開けて作業をさせていただくことがあります。

○下水道は通常通り使用できます。

□お問い合わせ先

工事施工者： 伊賀良建設 株式会社 (現場担当者：市瀬 熊谷)

TEL 0265-25-7320

工事発注者： 飯田市上下水道局 下水道課 (担当：矢澤)

TEL 0265-22-4511 (内線2285)



裏面もご覧ください



あやめ便り 12月

令和 5年 12月26日
 発行元 グループホームあやめ
 TEL (0265) 48-6972
 FAX (0265) 48-6973
 発行責任者 牧内 悟

日頃は、特定非営利活動法人あやめの運営にご理解とご協力を賜わり誠に感謝申し上げます。コロナが5類に移行した事もあり以前のように交流をしていきたいと思っております。今回は、グループホームの今年8月～12月までの様子を紹介させていただきます。地域や世間の感染状況に合わせて感染対策も適宜変更しつつ出来る限り色々な行事をしていきたいと思っております。ご家族様との面会につきましても同じで状況に応じて、少しでも交流を深められるよう感染対策をしながら対応して参りたいと存じます。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。ボランティアの皆様も是非お待ちしております。

避難訓練を地域と合同で行い、実際に川路小学校に避難しました。別日には発電機での防災訓練も行いました。



お誕生会



お彼岸にはおはぎ作り！慣れた手つきで上手に作れました。



新しく納車したキャラバンで彼岸花や紅葉狩りへ

川路のすすく学級の皆様の収穫祭に立会わせていただきました。とても多くのサツマイモのお裾分けも頂き誠にありがとうございました。短時間ではありましたがとても良い交流ができました。



冬至にはおやつにかぼちゃの煮物を頂き、ゆず湯での入浴も行いました。



川路農園の皆様にはとても立派なお野菜を頂きました。いつもありがとうございます。



千代の四季桜を見に行ってきました。一足先に春を感じた様でした。



メリークリスマス！！あやめでもトナカイに乗った？サンタが来てプレゼントを渡してくれました。今年の冬も暖かくとレッグウォーマーのプレゼントでした。

あやめでは短時間でも一緒に働いて働いていただける方を探しております。午前中だけや隙間時間だけでも働けるという方がいらっしゃいましたら是非ご連絡下さい。心よりお待ちしております。



一本杖 必要な方 お申し出ください!!

川路まちづくり委員会では、一本杖が必要な方へ、
一本杖（または杖先ゴム交換用）の配付を行います。
ご希望の方は、健康福祉委員または自治振興センターへ、
2月6日(火)までにお申し込みください。

杖先ゴム交換用は、
これまでに配付した
一本杖に合う形の
ものになります。



福祉用具助成事業では、今年度も対象用具を「一本杖」「杖先ゴム（交換用）」として実施します。
杖を使うことで、家の中にこもりがちな状態から、安心して外に出かけられるなど、生活に良い変化が生じれば幸いです。
一本杖以外に「このような福祉用具があると、地域での生活が良くなる」といったものがありましたら、ご意見としてお寄せください。今後の事業の参考にさせていただきます。

対象用具

アルミ製伸縮型一本杖 ・ 杖先ゴム交換用

対象者

川路地区在住の、高齢または障害のある方等で、杖が必要な方
※ 配付数に限りがありますので、これまで配付を受けていない方を優先させていただきます。

申込方法

希望される方は、**氏名・住所（区・組合）・電話番号・希望する用具（一本杖または杖先ゴム）**を、
下記申込先へ**令和6年2月6日(火)まで**にご連絡ください。

申込先

- 各区健康福祉委員
- 川路自振興センター（平日 8:30～17:15の間のみ）
TEL：27-2001 FAX：27-2177

配付方法

後日、各区健康福祉委員が、お届けします。

