

明祥フラザだより

令和6年度
11月号



発行/明祥プラザ 住所/安城市和泉町大下38番地1
電話/0566-92-3521 (公民館、児童センター)
/0566-92-3641 (社会福祉協議会)
FAX/0566-92-5774 (プラザ共通)

11月の休館日
11日
18日
25日

「学校ホリデー」イベント 卓球無料開放



日時 11月22日(金)9時～16時 **場所** 多目的ホール
対象 市内在住の小中学生(保護者同伴可)
申込 当日先着順にて受付
持ち物 体育館シューズ ※ラケットとボールは無料貸出あり。
時間 ※各回8組(1組あたり6名まで)
① 9時-10時 ② 10時-11時 ③ 11-12時
④ 13時-14時 ⑤ 14時-15時 ⑥ 15-16時

明祥フラザまつり

開催日時

令和6年11月 9日(土)(午前9時から午後4時まで)
令和6年11月10日(日)(午前9時から午後3時まで)

工作、スポーツ、プラネタリウム、地震等の様々な体験コーナー、作品展示、福祉施設による販売コーナー、児童センターイベント、福祉センターイベント ほか盛りだくさんの内容で皆さまをお待ちしています!



災害現場で活躍する給水車や Pitch FM のサテライトカーも来ます! ラジオのアナウンサー体験をしよう!

みんなで来てね

お問い合わせ
明祥公民館 ☎92-3521

明祥公民館冬季講座

受付期間

11月2日(火)午前9時～12日(火)午後5時
講座

- ・つまみ細工のかんざしセット
- ・ワクワク貯まる! 家計講座
- ・TV 出演講師直伝、絶対決まるけん玉教室*
- ・アイシングクッキーを作ろう*
(※対象 小中学生)



つまみ細工



アイシングクッキー

皆さまのお申込みを
お待ちしております



公民館の様子です



高齢者教室

『介護予防 脳活いきいき教室』



家庭教育学級

『季節の変わり目のセルフケア
～東洋医学の視点から～』



家庭教育学級

『ヨガでリフレッシュ!
日ごろの疲れを吹き飛ばそう!』



皆さまのご参加・ご協力、ありがとうございました



明祥児童センターだより

令和6年11月

安城市和泉町大下 38 番地 1
TEL 0566-92-3521
閉所日 月曜日(祝日を除く)
開所時間 9:00~17:00

児童センターは、18歳未満のすべての子どもが利用できる児童福祉施設です。
児童に健全な遊びを与えて、その健康を増進し、又は情操をゆたかにすることを目的としています。

お知らせ

11月8日(金)はプラザまつりの準備のため
終日臨時閉所します。

プラザまつり

★11月9日(土)

9:30~12:00(受付終了 11:45)

13:30~16:00(受付終了 15:45)

工作「エアースライダー」(集会室)

工作紙とビニール袋を使って作ります。

上手く滑るかな?挑戦してみよう。

アートランポリン、わなげ(遊戯室)

★11月10日(日)

9:30~12:00(受付終了 11:45)

13:30~15:00(受付終了 14:45)

工作「カラフル風ぐるま」(集会室)

折り紙とストローを使って作ります。

くるくる回るかな?

アートランポリン、わなげ(遊戯室)

※乳幼児親子~18歳未満の児童が参加できます。

アートランポリンとわなげは、時間帯によりどちらか
に参加できます。

材料がなくなり次第終了です。

11月のキッズアート「おすわりアニマル」

ビニール袋で作った動物を上手く着地させよう。

毎日(閉所日を除く)

9:00~16:50 (受付終了 16:40)

場所 児童図書室

対象 幼児親子~18歳未満の児童

※材料がなくなり次第終了します。

※他の行事を開催している時間は、お休みです。



なかよしタイム

火曜日から金曜日の 11:10~11:20

(8日(金) 19日(火) 21日(木)を除く)

場所 遊戯室

対象 乳幼児親子

内容 体操、絵本の読み聞かせ、手遊びなど

持ち物 なかよしタイムの出席カード(持っている人)

初めての参加者は当日配布します。



11月のなかよしタイム

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| | | | 1日(金) |
| 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | ★ |
| 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) |
| ★ | 20日(水) | ★ | 22日(金) |
| 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |

よちよちクラブ「ふれあい会」

11月19日(火) 10:30~11:10

場所 児童図書室

対象 0歳の子と大人 10組

申込 11月1日(金) 9:00~児童図書室にて

(電話申込不可)

※9:05の時点で定員を超えた場合は抽選です。

内容 ふれあい遊び、足形スタンプ

持ち物 参加券、バスタオル(会場は床です)、

ウェットティッシュ、ごみ袋

(汚れたものは持ち帰りをお願いします)

*足形の方法は、職員が当日説明します。



「親子でヨガ」

11月21日(木) 10:30~11:10

場所 遊戯室

対象 市内在住の幼児親子 12組

申込 11月2日(土) 9:00~

児童図書室にて(電話申込不可)

※9:05の時点で定員を超えた場合は抽選です。

講師 水越 智穂子先生

持ち物 参加券、水分補給できるもの

12月のお知らせ 音楽クリスマス会

12月6日(金) 10:15~11:15 遊戯室

対象 市内在住の乳幼児親子 20組

申込 11月12日(火) 9:00~児童図書室にて

(電話申込不可)

※9:05の時点で定員を超えた場合は抽選です。

内容 フルーツキッズさんによるコンサートです♪

持ち物 参加券

ちょこっとチャレンジ

今月のチャレンジ「えんぴつたて」

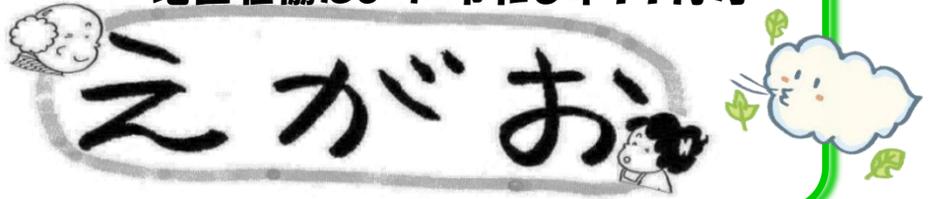
毎日(閉所日を除く) 9:00~16:50(受付終了 16:40)

対象 小学生~18歳未満の児童 図書室

内容 自分で好きな種目を選んで30秒間でどれだけ
できるかチャレンジしよう。

児童センターを利用される方には、利用者名簿の記入をお願いしています。

小学生以上だけで利用する場合は、町名と保護者の電話番号を記入できるようにしてきてください。



明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内） ◎ 休業日：日・月・祝日
明祥福祉センター TEL 92-3641 FAX 92-5774

目標は「京都旅行に行くこと」～67歳の挑戦～

せきちゅうかんきょうさくしょう じゅうしょうきんむりよくしょう 脊柱管狭窄症と重症筋無力症になって

明祥地区にお住いの67歳のAさんは、令和5年に脊柱管狭窄症(※1)と重症筋無力症(※2)を患いました。最初右足に痛みを感じてから日を追うごとに痛みが強くなり、歩くこともままならなくなりました。痛みから食事のおかずを作るにも3時間かかりやっと一品ができるほどでした。そんな中、久しぶりに訪れた福祉センターで介護保険のサービスである「短期集中型介護予防サービス(※3)」の情報を知り、藁にもすがる思いで利用の希望を伝えられたそうです。その後、地域包括支援センターひがしばたを通じて、JAあいち中央安城南支店で行われているリハビリサービスに通うことになりました。

※1…脊柱管の一部が狭くなってしまい、神経が圧迫されることで腰や脚の痛みが出る病気。
※2…手足の筋肉を繰り返し動かしていると筋肉がすぐに疲れて、力が入らなくなる病気。
※3…介護保険のサービスで、要介護状態になるのを予防し、できる限り地域で自立した生活を続けられるようにサポートするためのサービス。要支援の認定を受けられた方や生活機能の低下がみられる方が対象でリハビリ専門職を中心とした支援を受ける。



また電車で旅がしたい

リハビリテーションではまず、自分の目標を決めました。電車での旅が好きなAさんはまた電車で旅ができることを目標としました。その目標には「子育て中の娘になるべく迷惑をかけたくない」という思いが含まれていました。

「できることの1/10でもいい。 自分でやるのが大切」

半年間リハビリを続け、教えてもらったことを家でも継続して実施し、正しく行えているかりハビリの場で職員に確認してもらいました。

リハビリを終えた翌月、目標だった京都旅行に行くことができ、体の回復を確信しました。しかし、回復とは裏腹に脊柱管狭窄症になる前の体のように100%同じには戻らないことも感じました。

現在もAさんは歩行・ストレッチ・筋肉強化を続けています。自分の老いを自分でみつめ、回復した体を維持していくための努力をしています。



はじめての「わたしノート」勉強会 開催のお知らせ

「わたしノート」とは、将来病気や事故などで自分のことを自分で決められなくなった時のために、自分の情報や要望・希望をあらかじめ記入しておくノートです。自分のこれまでのこと、これからのこと、もしもの時についての想いを家族などと話し合ったことを記入しておくことで、想いを伝えることができます。

勉強会では、わたしノートの活用方法や、自分の価値観を知るためのカードゲーム体験、記入の仕方などをお伝えします。どなたでもお気軽にご参加ください。



わたしノートは明祥プラザで無料配布しています。
安城市公式ウェブサイトからダウンロードすることもできます。

令和6年11月27日（水）

午前9時30分～11時

- ◎ 講師：明祥地区社会福祉協議会 職員
- ◎ 会場：明祥プラザ2階 集会室
- ◎ 申込み：不要

明祥福祉センターからのお知らせ

R6. 11月 明祥福祉センター行事予定表

安城市和泉町大下38番地1
TEL: 0566-92-3641
FAX: 0566-92-5774

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|-----------|--|---|--|---|----------------------------|
|  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 【明祥福祉センターへの行き方】 バスでお越しの方→あんくるバス3番系統南部線 「明祥プラザ・マーメイドパレス」下車 </div>  | | | | | 1 | 2 |
| 3 文化の日 | 4 振替休日 | 5 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操） | 6 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （いっしょに歌おう！ なつかしの歌） | 7 10:00~11:00 ストレッチサロン | 8 | 9 プラザまつり |
| 10 プラザまつり | 11 | 12 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操） | 13 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （壁飾り作り） | 14  | 15 9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン | 16 |
| 17 | 18 | 19 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操） 13:30~15:00 めいしょうカフェ | 20 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （脳トレ&太極拳） | 21 9:45~11:15 男性の料理講座 | 22 9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン | 23 勤労感謝の日 |
| 24  | 25 | 26 <一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室（健康体操） | 27 9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぷらっとプラザサロン （わたしノート勉強会） | 28 9:45~11:15 男性の料理講座 | 29  | 30 9:30~11:00 折り紙サロン |