



手話で障がい者を 支援する仲間を募集します



聴覚や音声、言語機能に障がいのある方の社会参加を支援する、手話奉仕員の養成講座を開催します。

とき 8月22日～平成29年3月2日のおおむね毎週月、木曜日午後7時～9時（全46回）

ところ 歴史文化伝承館ほか

内容 入門編（名前を紹介しよう、趣味について話しましょう、ほか）、基礎編（表情豊かに具体的に、主語をわかりやすく、繰り返しの表現、ほか）

※カリキュラム日程や内容など、詳細はお問い合わせください。

対象者 秩父郡市内に居住または通勤・通学（中学生以上）する者

定員 40人

参加費 受講費用は無料（ただし、テキスト代3,240円のみ個人負担）

申 8月5日（金）までに障がい者福祉課へ

問 障がい者福祉課 ☎ 27-7331

吉田・大滝・荒川総合支所市民福祉課

吉田 ☎ 72-6082 大滝 ☎ 55-0865

荒川 ☎ 54-2116

The Protection of Natural Environments in Chichibu



環境立市 ちちぶ

無理のない範囲で
節電に取り組みましょう！

夏の昼間は冷房の使用が多くなるため、エアコンの節電が重要になります。エアコンは室温が28℃になるよう設定し、2週間に1回程度を目安にフィルターを清掃すると冷房効率が高まります。

また、「すだれ」や「よしず」などで熱を遮断したり、つる性の植物を育てて「緑のカーテン」を作り、日光を遮ることもおすすすめです。

冷房の無理な自粛は身体に負担となりますので、無理のない範囲で、できる限りの節電にご協力をお願いいたします。

問 環境立市推進課 ☎ 22-12378

最大34万円を補助！

埼玉の木
みんなが使って
豊かな暮らし
応援事業



埼玉県内において、県産木材を60%以上使用して住宅・事務所などの新築・改築・内装木質化を行う場合、最大34万円を補助します。申込方法等、詳しくはお問い合わせください。

申（一社）埼玉県木材協会

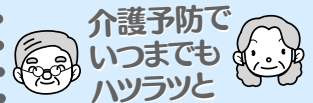
☎ 048-822-2568

HP 「埼玉県木材協会」で検索！

問 埼玉県森づくり課

☎ 048-830-4318

地域包括 支援センター だより



介護予防で
いつまでも
ハツラツと

問 秩父地域包括支援センター
☎ 22-2582

笑う門には福来る

～笑いで健康へ～

昔から「笑う門には福来る」ということわざがありますが、現在では笑いによる健康への効果が明らかになっていきます。声を出して笑うことが腹式呼吸や脳への刺激、血流の改善につながり、さまざまな効果が期待できます。

笑いの効果

- 免疫力や自然治癒力が高まる
- 痛みや炎症を和らげる
- 自律神経を整える
- 便秘の改善
- ストレス解消
- 脳の活性化

笑いの効果は作り笑いであっても発揮されるといわれています。「楽しい、うれしいから笑顔になる」というイメージがありますが、普段から笑顔でいることが生き生きとした楽しい生活につながるようです。

笑いのお手伝い

作り笑いでも効果があるとはいつても、一人で笑うことはなかなか難しいものです。やはり自然な笑いは、人との交流によって生まれるものではないでしょうか。

地域包括支援センターでは、認知症総合支援事業として市内の施設や事業所にご協力いただき、オレンジカフェの運営を行っています。オレンジカフェは、認知症への理解を深める場であるとともに、誰でも気軽に集まることが出来る場でもあります。きつと皆さんの笑いのお手伝いにもなるはずです。多くの方にご参加いただき、たくさん笑い、たくさんさんの福を呼び込んでいただきたいと思います。

近々行われるオレンジカフェ

○オレンジカフェ『まんよう』

とき 7月23日（土）

午後1時30分～

ところ 万葉の郷（下吉田7624-4）

○オレンジカフェ

『グリーンカフェ楓』

とき 9月3日（土）

午後1時30分～

ところ デイサービスセンター楓（荒川上田野766-1）

参加の申し込み、その他の日程・会場については、秩父地域包括支援センター（☎ 22-2582）までお問い合わせください。