



茅ヶ崎たすけあいひろば ぼかぼかは  
生活クラブ生協が運営している  
福祉施設です

発行日：2020年7月1日  
発行：湘南生活クラブ生協 ぼかぼか運営会議  
茅ヶ崎たすけあいひろばぼかぼか：茅ヶ崎市茅ヶ崎 234-1  
連絡先：生活リハビリクラブ茅ヶ崎 55-1716

# ぼかぼか通信

## たすけあいひろば ぼかぼかでの 活動自粛についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大と施設内での感染予防のため、たすけあいひろばぼかぼかでの活動を一部自粛させていただきます。

### 中止します

10月25日(日) ぼかぼか de ステージ

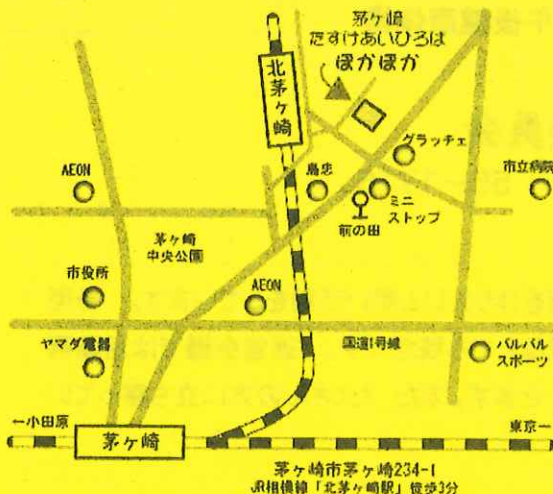


秋以降も予測不可能との判断をし、今年度の開催は見送ります。

### 一時休止します

ひろばで開催している  
ぼかぼかサロン (歌唱)  
ぼかぼかかふえ (健康マージャン)

8月末まで休止とします。9月開催を目安にしています。



『茅ヶ崎たすけあいひろば ぼかぼか』  
生活クラブ生協が運営する複合福祉施設

委託を受けてワーカーズが仕事をします

1階 \* 生活リハビリクラブ茅ヶ崎 (介護保険事業)

☎ 55-1716

デイスサービス・訪問ヘルパー・ケアプラン作成

\* 食事サービス ☎ 55-8181

2階 \* だれもが利用できる ひろば

\* ぼかぼか保育園 ☎ 55-2032

茅ヶ崎市茅ヶ崎234-1  
JR相模線「北茅ヶ崎駅」徒歩3分

新型コロナウイルス感染拡大と施設内での感染予防を目的に  
2020年度7月～8月は、サロン(歌唱)・かふえ(麻雀)開催については  
休止とします。秋以降の開催については状況を見てから判断します。

暑い夏がやってきます  
うがい手洗いと共に  
こまめな水分補給も  
忘れずに！



自宅でもできる簡単な  
体操です



### 肩甲骨・股関節をしっかり鍛えて

- \* 椅子に座り、骨盤に体重をかけ、両手を前に伸ばして、肩甲骨を回しましょう
- \* 股関節は椅子にすわったまま、足の開閉をする
- \* 7秒かけて、スクワット  
ゆっくりと腰を下げることを繰り返す。出来る回数から始めましょう

※ぼかぼかサロン、ぼかぼかかふえを再開する場合は以前の参加者様には連絡させていただきます。



#### ぼかぼかサロン

毎月第2木曜日  
13:30～15:30

#### ぼかぼかかふえ

毎月第1、3木曜日  
健康マージャン午前中  
第3 午後健康体操



### ぼかぼかかふえ実行委員会

問合せ: デイサービス 佐々木 55-1716

ぼかぼか運営会議は地域に住み暮らす誰もが利用できる居場所を作りたいと願い活動をしています。新型コロナウイルスの影響で活動を制限せざるを得ない現在の状況はとても残念です。運営会議では活動再開に向けた話し合いをすすめ、今できることをしっかりと考えていきます。また、たくさんの方に立ち寄っていただける日が一日も早く訪れますことを楽しみにしています。