



笑顔あふれる通いの場「浦底老人クラブ」

地域包括支援センターだより

町内ではさまざまな場

所に集い、笑顔があふれる

通いの場があります。

今回は、「浦底老人クラ

ブ」を紹介します。



楽しみながら体操をする参加者

○クラブの概要

浦底老人クラブは、毎月第2・4木曜日の午前10時から公民館で、運動を中心とした活動を行っています。老人クラブには55人が所属。そのうち14〜15人が毎回参加しています。

○笑顔あふれる講座を開催

9月22日は、理学療法士の松下孝太さんを講師に招き、「脳とカラダに刺激を与えよう」というテーマで講座を開催しました。

松下さんは「平均寿命と健康寿命の差を埋めるために、脳とカラダに刺激を与えることが大事」と話し、脳トレや季節に合った体操などを紹介。参加者は

講師の松下孝太さん



終始笑顔で、充実した様子でした。

○何気ないことから健康に

代表の大堂巖さんは「今日の講話を受けて意識が変わった。体操や集まって会話をするなど何気ないことを続けることが、健康

につながると思って活動している。今後は食事・栄養についての講座も開いてみたい」と話しました。

今後は、料理教室なども計画しており、参加者に楽しんでもらい、自宅でも簡単に実践できる内容になるような工夫がありました。

みなさんもぜひ一緒に活動してみませんか。



講座の前に筋力などを測定する参加者

問い合わせ先
役場介護環境課
地域包括支援センター
☎(86)1153[直通]

* 次回の「ろばカフェ」*

当事者や家族で語りましょう

○日時

11月11日(金)

午後1時30分〜3時

○場所

町文化ホール

憩いの部屋

※変更になる場合があります。



次の言葉を並び替えて、言葉を完成させてください。

- ① オメカレン
- ② ルーネギエ
- ③ ラフンイパ
- ④ イオスラム
- ⑤ ケタキガエツ