

福祉ひろばだより

NO.292

R3. 9. 1

和田地区福祉ひろば

和田地区福祉ひろば事業推進協議会

☎40-4168

https://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/wada.html

9月の予定

| 日 | 曜 | ひろばの行事・会議など | サークル活動 | | 日 | 曜 |
|----|---|---|-----------|-----------|----|---|
| | | | 午前<9:30~> | 午後<1:30~> | | |
| 1 | 水 | | 手まりの会 | いなほの会 | 1 | 水 |
| 2 | 木 | | | ひろばコール・ワダ | 2 | 木 |
| 3 | 金 | わだ・ウォーキングの日 10:00~ | | 健康マージャン | 3 | 金 |
| 6 | 月 | <ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会10時~ | 書道教室 | | 6 | 月 |
| 7 | 火 | ボランティア和田連絡委員会 9:30~ | | | 7 | 火 |
| 8 | 水 | 将棋の会 9:30~ | | 詩吟を楽しむ会 | 8 | 水 |
| 9 | 木 | ☆卓球を楽しむ日 9:30~ ☆カラオケひろば 1:30~ (誰でもどうぞ) | | (童謡をうたう会) | 9 | 木 |
| 10 | 金 | ☆おりがみ 9:30~ ☆おしゃべりサロン 2:00~ 会費100円 | | | 10 | 金 |
| 13 | 月 | 映画を楽しむ日 1:30~ 「ヒューゴ」の不思議な発明 | | | 13 | 月 |
| 14 | 火 | 「ウェーブストレッチ」健康塾 10:00~ | | やすらぎの会 | 14 | 火 |
| 15 | 水 | | 手まりの会 | いなほの会 | 15 | 水 |
| 16 | 木 | ☆大人のぬり絵 9:30~ ☆キラキラ健康学校 1:30~大会議室 ~~自分らしくどう生き抜くか~~社協・中村さん | | ひろばコール・ワダ | 16 | 木 |
| 17 | 金 | 運動し隊・わだ 9:30~ | | 健康マージャン | 17 | 金 |
| 18 | 土 | | | | 18 | 土 |
| 21 | 火 | ☆ふれあい健康教室 9:30~ (スタッフ南和田) ~~大正琴 木村峰与先生 演奏会~~ ☆いきいき健康ひろば 1:30~ データ転送 | | | 21 | 火 |
| 22 | 水 | エルダーで健康体操 9:30~ | | 詩吟を楽しむ会 | 22 | 水 |
| 24 | 金 | ☆いきいき百歳体操 (DVD40分) 9:30~ ☆お楽しみゲーム会 1:30~ | | | 24 | 金 |
| 27 | 月 | ☆子育てのびのびひろば 9時~12時 ☆切り絵 1:30~ | 書道教室2F | | 27 | 月 |
| 28 | 火 | ボランティア和田連絡委員会 9:30~ | | やすらぎの会 | 28 | 火 |
| 29 | 水 | ニコニコピアノカ 1:30~ | | | 29 | 水 |
| 30 | 木 | ☆卓球を楽しむ日 9:30~ ☆カラオケひろば 1:30~ (誰でもどうぞ) | | (童謡をうたう会) | 30 | 木 |



8月のふれあい健康教室から

◆.....◆
年一回の交通安全教室でした。可愛い男の子ケンちゃんの腹話術と嫁姑の楽しい掛け合いで大切なことを再確認しました。

- ・横断歩道を渡る時は、左右前後をしっかりと見よう！
- ・事故は身近なところで起きるので、どんな車に乗ってもシートベルトは必ず着用しよう！
- ・命を守るため、夜は反射材を付けよう！
- ・思いやりを持ち、交通安全にお互い気を付けよう！

9月21日のふれ健は<大正琴の演奏会>です。



木村流大正琴家元 **木村峰与先生**による演奏を聴きます。

美しい音色で癒しのひと時を！お楽しみに♪♪ 水分のご用意を！

映画を楽しむ日

13日(月) 1:30～ 時間厳守で上映

《ヒューゴの不思議な発明》 主演 エイサー・バターフィールド

駅の時計台にひとりで住む少年ヒューゴ、彼の夢は亡き父の残した機械人形に隠された秘密を見つけ出すこと。人形をめぐる謎を探るヒューゴを待っていたのは周囲の人々の人生をも変えてしまう冒険の旅だった。スリルあふれる冒険がギッシリ詰まった魅惑の世界へようこそ！ お友達を誘ってご一緒にどうぞ！リクエストもお待ちしています。

~~ 熟年体育大学「いきいき健康ひろばコース」参加者募集！~~

ウォーキングだけでは筋力・体力の維持向上が見込めないことが分かってきました。そこで開発されたのが10歳若返る「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法です。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターでは科学的根拠に基づいた健康指導をおこなっています。ぜひ試してみませんか？ 応募方法など詳しくは回覧文書で、9/24締め切り

介護ワシポイント

~介護予防(口腔・低栄養について)~

口腔機能低下は、日々の活動で予防ができます

- ・口腔ケア→毎食後に歯磨きをしましょう。義歯を活用の場合は毎食後洗浄しましょう
- ・口腔体操→嚥下機能、唾液腺のマッサージをして食べる力、飲み込む力を鍛えましょう
- ・歯科検診→定期的に歯科検診することで、口腔内の健康を保ちましょう

低栄養と予防

- ・低栄養は栄養障害の一種で身体の維持に必要な栄養素が欠乏する状態です。その結果噛む力、飲み込む力、歩く力が低下し誤飲や転倒を起こしやすくなります
- ・規則正しく3食食べ、たんぱく質を意識して食べましょう
- ・足腰の状態や体調に合わせて、適度に運動(一日20分程度の体操や散歩)で食欲増進します

★~★ 河西部西地域包括支援センター ☎47-0294(高山) ★~★

9月の和田担当保健師・忠地さんと相談できる日 《6日(月)午前・27日(月)午前》