



～春は名のみ風の寒さや～早春賦にも歌われていますが、入山辺にももうすぐ春がやってきます。寒い日が続きますが、床暖の効いたひろばに来て、おしゃべりや体操で元気に春を迎えましょう。いろいろな感染症が流行っています。感染症予防の基本、**手洗い・うがい**の徹底をお願いします。

福祉ひろばの送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。

### 「お薬なんでも講座」を聞きました

1月11日のふれ健は、ニコニコ薬局の薬剤師をされている窪田靖さんより「お薬なんでも講座～薬の常識ウソ？ホント？～」をお聞きました。

○×クイズを交えながら、楽しく勉強しました。一例をあげると、食間とは食後2時間くらいの空腹時に服用するものです。薬ごとで飲み方が違うので、間違えないようにしたいですね。

皆さんお薬手帳はお持ちですか？お医者さんごと、薬局ごとお持ちの方はいませんか？お薬手帳は他のお医者さんが見て、飲み合わせや同じ薬を出さないようにするなどの情報が読み取れる大切なものです。情報の共有ができるように1冊にまとめましょう。わかっているつもりのお薬の飲み方ですが、意外と知らないこともあり、とてもためになる講座でした。

### お薬手帳の5つのいいこと

- いりょう（医療）機関にかかるときは必ず持っていきましょう
- いいたいことや伝えたいことを書いておきましょう
- いっばん（一般）用医薬品（OTC医薬品、大衆薬）・健康食品も記録しておく
- いつも携帯・いつも同じ場所に保管して
- いっさつ（一冊）にまとめましょう

### 折り紙講座開催のお知らせ

2月6日（月）13時30分～折り紙講座を開催します。今回は「おひな様」です。頭と指を動かして脳の活性化をはかりましょう。作りながらのおしゃべりも楽しいですよ。

※参加希望の方はひろばまでお申し込みください。



～市民歩こう運動～

### 『正しい姿勢でウォーキング』講座 開催のお知らせ

日時：2月18日（土）

午前9時30分～

場所：入山辺公民館 2階講堂

講師：JTRC 古籬 先生

持ち物：運動のできる服装・飲み物

タオル・上履き

内容：『正しい姿勢でのウォーキング』

☆参加希望の方はひろばまでお申し込みください。



### 子育てサークル

#### ～ミニキッズよりお知らせ～

2月8日（水）10時から「農村女性さんとの交流」、22日（水）10時から「子どもの育ちと遊び」を予定しています。参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

～健康麻雀サークルより～

参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

# 2月の予定

日	曜日	2月	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健 9:30	
2	木		健康麻雀 13:00
3	金	太極拳 9:30	
6	月	卓球 9:30	◎折り紙講座 13:30
7	火	ヨガ 9:30	囲碁/◎ウォーキング
8	水	ミニキッズ 10:00	藁細工 13:30
9	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
10	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
13	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
14	火	民踊 9:30	囲碁/◎ウォーキング
15	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
16	木	筆文字 9:30	◎ダンベル 13:30
17	金	太極拳 9:30	藁細工 13:30
18	土	◎ウォーキング講座	
20	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
21	火	ヨガ 9:30	
22	水	ミニキッズ 10:00	藁細工 13:30
24	金		◎エルダー 13:30
27	月	卓球 9:30	カラオケ 13:30
28	火	民踊 9:30	囲碁/◎ウォーキング

## ひろば事業の紹介

### ふれあい健康教室

1日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「百歳体操」「お楽しみ会」を行います。健康相談があります。

### セラバンド

10日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップできます。

### ダンベル体操

16日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

### エルダーで健康体操

24日(金) 13時30分～

15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。(各定員10名)

※参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

## ウォーキング講座日程表

日	時	集合時間	集合場所
7日(火)		午後1時30分	福祉ひろば
14日(火)		午後1時30分	入山辺公民館
28日(火)		午後1時30分	福祉ひろば

持ち物；飲み物・タオル

※寒いので暖かい服装でお願いします。

※参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

②新型コロナウイルス感染予防のため換気をしておりま  
す。暖かい服装でお越しください。

日	曜日	3月	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健	藁細工
2	木		健康麻雀
3	金	太極拳	◎セラバンド
6	月	卓球	
7	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
8	水	ミニキッズ	藁細工
9	木	筆文字	カラオケ
10	金	編み物	演芸会準備
11	土	◎ひろば演芸会	
13	月	卓球	ヨガさくら会
14	火	民踊	囲碁/出張ひろば