

地区生活支援員便り

全戸配布 №10

令和7年 12月

～入山辺線バスを使って、懐かしい再会をしましょう～

入山辺公民館で行っている「歌の会」、「グラウンドウォーキング」、「いきいき百歳体操」は、どれも入山辺線バスの時間に合わせて行っています。予約不要で、その日の体調に合わせてご参加いただけます。男性が少なく寂しいので、男性の方も是非、懐かしい歌を歌って体を動かしましょう。お待ちしております！

詳しい日程の詳細は、地区生活支援員までお問い合わせ下さい。

歌の会

🚌北ルート、中央ルート🚌

第2金曜日、第4月曜日 10：30～11：30

「何十年ぶりで会ったね！」という声が飛び交う歌の会。どなたでも、飛び入り参加できます。自分の思いのまま、自由に歌いましょう。



百歳体操

毎週金曜日 13：30～14：30

🚌午前中の開催は不定期🚌

おもりを腕と足につけて行う筋トレです。毎週金曜日の午後、定期的に集まって運動をします。バスの便に合わせた開催は、毎月日程の調整をしますので、ご希望の方は地区生活支援員までご連絡ください。

グラウンドウォーキング

🚌中央ルート🚌

第三木曜日 10：30～11：30頃

ひろばのウォーキングについて行けない方向けに、グラウンドを自分のペースで歩き、青空の下で歌を歌います。帰りのバスが来るまでの間、農協へ移動し、農協女性部さんの美味しい珈琲をご馳走になっています。とても楽しい時間を過ごせますので、お気軽にいらしてください。

★お問い合わせ★
入山辺地区地域づくりセンター
地区生活支援員 カゴタまで
070-8802-5409



ぶらかごた通信



入山辺地区内の元気な高齢者をご紹介します！

お孫さんのためにたくさん胡瓜を育てるAさん。醤油、ざらめ、米酢を煮立たせ、そこへ2センチくらいの厚さにポンポンきった胡瓜をいれる。「一晩放って冷凍しておけば、漬物のない時にも出せて、毎日のご飯も進むんだよ。」と嬉しそうに話されました。この後は、上の畑の草を刈りに行く予定だそうです。



免許を返納されて、畑まで歩いて移動されているRさん。坂道なので始めは足がいたかったけれど、だんだん慣れてきたとのこと！今では夜もぐっすり眠れて、毎日のご飯が、美味しい！健康のためにも、毎日坂道を上り下りされています。

蒔割り作業をされているMさん、95歳。少しでも環境のためになることを考え、お風呂は薪を使われています。切り株の上でゆきとなたを巧みに使って、小さな薪が出来上がっていました。



梅干しを干す道具を作成されているMさん。梅干しを干す木枠を作り、金網をつけ、やすりをかけ、この後塗装作業をされる予定。このままだと色が変わるので、塗装もされるそうです。いろんな道具に囲まれた作業場も、ご自身で建てられました。恰好いい、秘密基地のよう！