

福祉ひろばだより

9月号

令和4年9月1日

第270号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

残暑お見舞い申し上げます。果樹の出荷などで忙しい毎日を送っている方も多いと思いますが、ひろばに来てリフレッシュしませんか？

ひろば事業は送迎ボランティアが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。

元気度チェック行いました

8月3日のふれあい健康教室で「フレイル健診」を行いました。皆さんの元気度をチェックするため、「握力」「5m歩行」「パタカ測定」をしました。「パ・タ・カ測定」では、一秒間に「パ・パ・パ…」「タ・タ・タ…」「カ・カ・カ…」が何回言えるかを測定しました。目標は6回で、6回未満だと口腔機能の低下につながり、嚥下障害や、誤嚥性肺炎などの原因になってしまうとのことです。歯科衛生士さんに教えていただいた口の体操で誤嚥を防ぎ、いつまでも美味しく食事が摂れるようにしましょう。握力も大切で、80歳でも男性28kg、女性18kg以上が理想です。グーパー運動を30～50回を目安に行うと良いそうです。そして脚力ですが、スクワットで足の筋肉を維持しましょう。参加された皆さんは、来年も同じくらいの数値が出ることを目標に頑張りましょう！！



紙芝居でフレイルを勉強中



まずはストレッチから

楽しかったよ！スライム作り

8月3日(水)に親子工作教室が開かれました。今年も「スライムを作ろう！」ということで、14時～と15時～の2グループに分けて行いました。洗濯のり・ホウ砂・色水を合わせると、ぷにぷにしたスライムが出来上がりました。子どもたちはいろいろな色を混ぜ合わせ、触り心地の良いスライム作りに夢中でした。皆、上手に作る事が出来ました。



子育てサークル

『ミニキッズ』からお知らせ

9月のミニキッズは、14日(水)午前10時～赤津先生の《わらべうたあそび》、28日(水)午前10時～たつこの書店さんによる《絵本の読み聞かせ》を予定しています。参加される方はひろばまでご連絡ください。

～麻雀サークルより～

健康麻雀に参加される方は、準備の都合がありますので福祉ひろばまでお申し込みください。

～おやつボランティアより～

9月28日は、「そばいろいろ」「うさぎまんじゅう」を作ります。参加される方はひろばまでお申し込みください。先着8名です。

9月の予定

日	曜日	9月	
		午前	午後
1	木		健康麻雀 13:00
2	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
5	月	卓球/ウォーキング 9:30	
6	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
9	金	編み物 9:30	
12	月	卓球/ウォーキング 9:30	ヨガさくら会 13:30
13	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
14	水	ミニキッズ 10:00	
15	木		◎ダンベル 13:30
16	金	太極拳 9:30	
17	土	(ウォーキング講座)	
20	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
26	月	卓球/ウォーキング 9:30	
27	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
28	水	ミニキッズ 10:00	おやつボラ 13:30
29	木		きのこの日準備
30	金	◎きのこを楽しむ日	

《きのこを楽しむ日》開催のお知らせ

日時: 9月30日(金)

目的地: 三城方面

集合: 8時20分

持ち物・服装: ビクや袋、ハチに刺されにくい白っぽい服装、帽子等

定員: 地区内の方 先着15名

申し込み: 9月16日までにひろばまでお申し込みください。

※詳しくは回覧をご覧ください。



ひろば事業の紹介

❀❀ セラバンド ❀❀

2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。

🌸🌸 ふれあい健康教室 🌸🌸

7日(水) 9時30分～

「運動と薬のお話」です。お薬手帳をお持ちください。健康相談あります。

❀❀ ダンベル体操 ❀❀

15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。

❀❀ エルダース体操 ❀❀

今月のエルダース体操はお休みです。

☆参加を希望される方は、ひろばまでご連絡ください。

～ウォーキング講座のお知らせ～

5日(月)	9時30分	福祉ひろば
12日(月)	9時30分	出張所
17日(土)	9時	出張所
26日(月)	9時30分	福祉ひろば

④17日が雨の場合は講堂で行います。上履きをお持ちください。他は雨天中止です。

日	曜日	10月	
		午前	午後
3	月	卓球	
4	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
5	水	◎ふれ健	
6	木		健康麻雀
7	金	太極拳	
11	火	民踊	囲碁/ウォーキング
12	水	ミニキッズ	体カづくりサポーター
13	木	筆文字	カラオケ
14	金	編み物	◎セラバンド
15	土	ウォーキング講座	

④ひろば事業・サークル活動は、新型コロナウイルス感染症状況により変更または中止になる場合があります。