

福祉ひろばだより

10月

厳しかった残暑も過ぎ、朝晩は肌寒く感じられるようになってきました。ひろばでは健康のために様々な事業を行っております。ひろば事業に参加して、稲刈りやぶどう作業等で疲れた体をほぐしましょう！！

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。

「運動とお薬のおはなし」を聞きました

9月7日のふれ健は、フレイル予防講話「運動とお薬のおはなし」を聞きました。相澤病院理学療法士の谷内さんとニコニコ薬局薬剤師の窪田さんから教えていただきました。フレイルとは加齢により心身の活力が低下し、介護が必要となる前の状態のことをいいます。予防は社会参加・脳トレ(会話、コグニサイズ)・食事(栄養)・運動(ウォーキングなど)・生活習慣(生活リズムを整える、十分な睡眠時間の確保)が良いようです。お薬については、高齢になると、体の状態、薬の効き方が変化します。薬の数が増えると、薬同士が相互に影響しあうこともあります。そのため副作用が出やすくなったりすることがあるので気になる症状があったら必ず、医師や薬剤師に相談してください。自己判断で薬をやめたり、減量するのはよくないです。かかりつけ薬剤師・薬局を持つことも大事です。



～薬の服用の注意点～

1. 薬は医師(薬剤師)の指示通り正しく使用しましょう。
2. 「何か変だな」「いつもと違うな」と思った時に相談できる人間(薬剤師・ケアマネ・家族など)を見つけておきましょう。

折り紙講座開催のお知らせ

10月26日(水)13:30～折り紙講座を開催します。

今回は『コスモス』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。



子育てサークル

『ミニキッズ』からお知らせ

10月12日(水)午前10時～《エレクトーン》、26日は《保健師さんによる身体測定・育児相談》を予定しています。参加希望の方はひろばまでご連絡ください。※内容が変わることがあります。

市民歩こう運動のお知らせ

10月は『市民歩こう運動』の強化月間です。松本市では、市民歩こう運動を推進しています。心地よい秋風を感じながらウォーキングを楽しみませんか。入山辺地区福祉ひろばでは毎週火曜日午後1時30分から(夏場は毎週月曜日午前9時30分～)3km～5kmのウォーキングを行っています。そのほか公民館と共催で、毎月第3土曜日の午前9時から約4km～6km位のウォーキングを行っています。入山辺の自然を感じながら、一緒にウォーキングをしましょう。雨の日は公民館の講堂でインターバル速歩や、ニュースポーツを行います。皆さんの参加をお待ちしております。お出かけください。

～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。

新型コロナウイルス感染状況により予定が変更になる場合があります。

10月の予定

日	曜日	10月	
		午前	午後
3	月	卓球 9:30	
4	火	ヨガ 10:00	囲碁/◎ウォーキング
5	水	◎ふれ健 9:30	
6	木		健康麻雀 13:00
7	金	太極拳 9:30	
11	火	民踊 9:30	囲碁/◎ウォーキング
12	水	ミニキッズ 10:00	体づくりサポーター会議
13	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
14	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
15	土	ウォーキング講座	
17	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
18	火	ヨガ 10:00	囲碁/◎ウォーキング
19	水	童謡唱歌 9:30	パラスボール 13:30
20	木		◎ダンベル 13:30
21	金	太極拳 9:30	健康づくり課会議
24	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
25	火	民踊 9:30	◎ウォーキング 13:30
26	水	ミニキッズ 10:00	◎折り紙講座 13:30
27	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
28	金		◎エルダー
31	月	卓球 9:30	◎ウォーキング 13:00

ウォーキング講座のお知らせ

4日(火) 13時30分 福祉ひろば

11日(火) 13時30分 出張所

15日(土) 9時00分 出張所

18日(火) 13時30分 福祉ひろば

25日(火) 13時30分 出張所

※10月から曜日と時間が変わります。

※15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。

コミュニティーバスを使って～牛立方面へ～

日 時：10月31日(月)

集合：13時 時間厳守 福祉ひろば

持ち物：バス代、飲み物、タオル等

※13時22分発のバスに乗って牛立まで行きひろばまで歩いて帰ってきます。

※11月1日(火)のウォーキングはお休みします。

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

5日(水) 9時30分～

広沢寺の小笠原隆元住職による「人間の心について」の講話です。コロナ禍の今、平穏な心の持ち方をアドバイスしていただきます。

健康相談あります。

セラバンド

14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

20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。500mlのペットボトル2本で気軽にダンベル体操ができます。

エルダーで健康体操

28日(金) 13時30分～14時30分

15時00分～16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)

★ひろば事業に参加される方はひろばまでご連絡ください。

日	曜日	11月	
		午前	午後
1	火	ヨガ	囲碁
2	水	◎ふれ健	
4	金	太極拳	
7	月	卓球/◎出張ひろば	健康麻雀
8	火	民踊	囲碁/◎ウォーキング
9	水	ミニキッズ	
10	木	筆文字	カラオケ
11	金	編み物	◎セラバンド
14	月	卓球	ヨガさくら会 ◎大仏一の海
15	火	ヨガ	◎ウォーキング