

☆ いつまでも元気に！ 《いきいきサロン》 杉山町内会 ☆

地域のお年寄りが交流を図るため、毎月1回、第2土曜日に杉山公民館で活動を行っている「杉山いきいきサロン」が、7月8日（土）に地域包括支援センター「コムネックスみづほ」の出前講座を利用して「体力測定」を行いました。

握力や片足立ち、歩行機能などの測定を開始。その結果を見て、次回の「体力測定」まで現状の数値を保つためのアドバイスを受けました。

その後、ティータイム、ゲーム、トランプマジックなどを取り入れ、和気あいあいとして過ごしています。

今回は、参加者が持って見えたスイカで、楽しいティータイムがスイカタイムになりました。

杉山いきいきサロンでは、人との交流、心の癒し、健全な体づくりのお手伝いになればいいと考え、活動を続けています。



☆ いつも明るく健康で 《ふれあい広場》 西山町内会 ☆

西山町内会では集会所で、毎月第3木曜日午前中に「運動教室」、毎月25日前後の午前10時～午後4時の間で2時間程度、「健康セミナー」、「麻雀」、「カラオケ」、「茶話会」を行っています。

7月26日（水）、地域包括支援センター「コムネックスみづほ」の出前講座を利用して「介護保険制度とは？」を勉強しました。

「介護保険の仕組み」、「介護保険の検討が必要な状況」、「介護保険サービス利用までの流れ」、「介護保険で使える主なサービス」など、分かりやすく説明を受けました。

高齢化が進む今日、西山町内会では「ふれあい広場」を通じて、防災訓練、各種公演、買い物バス運行など、身近な問題解決に取り組んでいます。



↑ 出前講座



↑ 一宮太鼓公演



← 買い物バス