

福祉ひろばだより

10月

暑かった夏が終わり、鈴虫やおおろぎの音が秋の訪れを感じさせてくれます。田んぼの作業もう一頑張り！今年も美味しい新米が食べられそうですね。

ひろばに来て、楽しみながら簡単な運動や、おしゃべりで疲れを癒してください。ひろばまでの足が無くて行かれないわという方、ひろば事業は送迎ボランティアというものが利用できます。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。お待ちしております♪

お薬なんでも講座「骨粗しょう症について」

みなさん、骨粗しょう症をご存知ですか？

9月6日のふれ健では、相澤病院の荻無里千文先生にお越しいただき、骨粗しょう症についてお話していただきました。

家族歴やホルモンのバランス、体型（痩せ型）や、飲酒・たばこ・カルシウム不足・太陽に当たらないなどが、主に骨粗しょう症の原因になるそうです。では、すかすかになってしまった骨は治らないかというと、運動・薬・食事などで、新しく生まれ変わることができるそうです。散歩にでかけて、日光に当たり、乳製品や大豆などで多くのカルシウムを摂取することで、骨粗しょう症の予防になります。お医者さんに出されたお薬はきちんと飲んで、元気にひろばに来てくださいね。



秋の折り紙講座『ダリア』を折りました

9月1日、まだまだ太陽がきらきらしている中、秋の花「ダリア」を折りました。今回も里山辺の松岡先生が、優しく丁寧に教えてくださいました。

少し細かいパーツを8個つなげて、色とりどりのダリアができました。折り紙は、指先を使うので、脳が刺激されてとても良いそうです。次回は11月29日を予定しています。冬をテーマに作品作りをします。

また、ひろばだよりでお知らせしますので、みなさんお出かけください。



子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

10月のミニキッズサークルは、

11日(水)10時から農村女性部さんによる「手遊び」、
25日(水)10時から保育士さんによる「出前講座」があります。お気軽にお立ち寄りください。

サークル紹介『ヨガ・さくら会』

毎月第2月曜日の午後1時30分から、村瀬先生を講師に、ヨガ教室を開催しております。とても優しく丁寧に指導いただき、月に1回ですが、とてもリフレッシュできます。体の痛み、心の癒しに皆さんも是非一度体験にいらしてください。

仲間大募集！

10月の予定

日	曜日	10月			
		午前		午後	
2	月	卓球	9:30	健康麻雀	13:00
3	火	ヨガ	10:00	囲碁	13:00
4	水	◎ふれ健	9:30		
5	木	民踊	9:30		
6	金	◎きのこを楽しむ日			
10	火	民踊	9:30	囲碁	13:00
11	水	ミニキッズ	10:00	カラオケ	13:30
12	木	筆文字	9:30	卓球	13:30
13	金	編み物	9:30	◎セラバンド	13:30
16	月	卓球	9:30	ヨガ さくら会	13:30
17	火	ヨガ	10:00	健康麻雀	13:00
18	水	童謡唱歌	9:30	バランスボール	13:30
19	木	おやつボラ	9:30	◎サロン	13:30
20	金	太極拳	9:30		
21	土	(ウォーキング講座)			
23	月	卓球	9:30		
24	火	民踊	9:30	囲碁	13:00
25	水	ミニキッズ	10:00	カラオケ	13:30
26	木	筆文字	9:30		
27	金			◎元気塾	13:30
30	月	卓球	9:30		
31	火				

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

4日(水) 9:30~

今回のふれ健は「リズムに乗って健康体操」です。カラオケの音楽に合わせて楽しく体操をします。

セラバンド

13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。

おしゃべりサロン

19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た後、おやつボラの方の手作りおやつを食べながら、おしゃべりの花をさかせましょう。

生き生き元気塾

27日(金) 13時30分~

《「筋力作り」で 体に力をつけよう》がテーマです。赤羽先生の無理のない体操で体に筋力をつけましょう。いつまでも元気で動きたい方に、ぜひおすすめです。 持ち物：タオル

「きのこを楽しむ日」開催について

開催日；10月6日(金)

8:30~14:00

内容；入山辺の豊かな自然を味わいます。

三城方面を散策し、きのこ採りをします。

持ち物；ビク(袋)・おにぎり・雨具(天候による)

※お茶・おやつはひろばで用意します。

服装；長袖シャツ・山歩きに適した靴・軍手・帽子

◎今年はきのこが沢山採れるといいですね。

先生が同行します。安心してご参加ください。

☆準備の都合上、参加される方はひろばまでお申し込みください。 Tel ; 31-2299

日	曜日	11月	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健	
2	木	太極拳	
6	月	卓球	健康麻雀
7	火	ヨガ	囲碁
8	水	ミニキッズ	カラオケ
9	木	筆文字	体力づくりサポーター会議
10	金	編み物	◎セラバンド
13	月	卓球	さくら会
14	火	民踊	囲碁
15	水	童謡唱歌	バランスボール