



こんにちは。日に日に寒くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？寒くなったからと家に閉じこもっていませんか？そういう時は、お友達も誘って、暖かくて楽しいひろばへ是非、遊びに来てください。ひろばでは、「ふれあい健康教室」や、「喫茶」など楽しい催しを企画してお待ちしています。

城東地区福祉ひろば

「城東地区ふれあいまつり」



城東地区では、10/14（土）・15（日）に「ふれあいまつり」が行われました。サークルの発表や展示、子どもたちのダンス、信州大学のサークル、松本看護専門学校の学生さんや地域の方々にも参加していただき、盛りだくさんで無事2日間の「ふれあいまつり」が終わりました！



大正琴



社交ダンス



スポーツ吹矢



フラダンス



信大 大道芸



サイクロイド



オカリナ



児童館の子どもたち



信大 グreekクラブ



松養太鼓



信大クイズサークル



消費者の会 寸劇



包括支援センター（介護ワンポイント・体操）



寸劇「三太郎」（松本看護専門学校の生徒さんと地域の方々）

白板地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室」



10月のふれあい健康教室は、「赤とんぼ」と「夕焼け小焼け」を歌ってスタートです！白板地区福祉ひろばの脳トレと体操は、体カづくりサポーターさんが担当しています。コーディネーターの野崎さんによると、体カづくりサポーターさんは、脳トレとストレッチの「プロフェッショナル」だそうです！笑い声が聞こえ、参加者のみなさんは、楽しく脳トレとストレッチで、頭と体を動かしました。

そして、信州大学医学部付属病院教授の石塚修先生の講演が行われ、「夜間頻尿と不眠」についてのお話をいただきました。尿のトラブルは生活の質を悪化させ、不眠につながるので、適度な水分補給と生活習慣に注意が必要だというお話をいただきました。



信州大学
医学部付属病院
教授
石塚 修先生

体カづくりサポーターさんによる脳トレ・ストレッチ



🍊🍫🍌 コーディネーター紹介 🍌🍫🍊

コーディネーターさんの紹介をします！座右の銘を聞いてみました！

★庄内福祉ひろば★

老平 園子さん（左）

「誠心誠意」

丸山 美智子さん（右）

「一期一会」



★里山辺福祉ひろば★

野澤 好子さん（左）

「いつでも楽しく！」

藤原 早苗さん（右）

「明日があるさ！」



★松南福祉ひろば★

新田 洋子さん（左）

「おだやかさは、心の強さ」

井口 純子さん（右）

「笑顔でおもてなし」

