



ひろば通信 7月号



こんにちは。長かった梅雨も終わりに近づき、そろそろ梅雨明けでしょうか？梅雨が終わると、暑い夏がやってきますね！日中はもちろん、寝る前にも水分を忘れずに補給をして、熱中症に注意しましょう！暑い時は、我慢せずにエアコンをつけて快適にすごしましょうね！

今年の七夕は、晴れて天の川はみえるでしょうか？たまには、夜空を見上げて星を見るのもいいですよ。朝晩の涼しい時間帯を活用して、暑い夏を乗り越えましょう！

新村地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室」



6月のふれあい健康教室では、認知症を学ぼう！シリーズ 第1弾「健康体操と認知症講座」が行われました。講師は、山望苑の介護福祉士 山岸友義さんと西尾咲美さんをお招きして、頭と体をリフレッシュしながら最近よく耳にする認知症について学びました。

当日は、72名の方が集まっていたいただき、ひろばは人があふれかえって大盛況でした！やっぱり、みなさん認知症には興味があるのですね。講座は、健康体操からスタートです！リンパの流れを良くすると血流も良くなり、血圧が高い方も血圧が安定するそうです。この体操では、普通のストレッチと比べ、より伸びているようで、すぐに体がポカポカ温まってきました。

体のリフレッシュの次は、頭を使って、認知症について学びます。認知症の方へは、優しい対応が重要で、予防には、閉じこもらないで外へ出て人と関わることが大事で、ひろばへの参加や運動など、声を掛け合って刺激しあう事が良いそうです。新村がそういう地域になっていくといいですね！というお話でした。



中央地区福祉ひろば

「ふれあい健康教室」



中央地区福祉ひろばの6月のふれあい健康教室は、歌を歌って、スポーツ推進員さんの体操からスタートです！出前講座「賢い消費者になるために」が行われ、松本市消費者センターの相談員 布目知子さんから、最近の手口や騙されないために必要な事などを教えていただきました。高齢者をねらう特殊詐欺や、スマホの有料動画サイトの架空請求、布団の次々販売など・・・。

参加者の中にも架空請求やあやしい電話がかかってきたという方もいらっしゃいました。

美味しい話はそうそうやってきませんよ。無料ほどおそろしいものはありません！

詐欺は巧みに手を変え、品を変えやって来ます！松本は狙われているそうです！気をつけましょう！出前講座の後は、茶話会です。お茶を飲みながら話に花咲かせ最後に手話で、「ふるさと」を歌い終了です！



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！

★南郷福祉ひろば★

小口 麻左美さん(右)
「本物は続く、
続ければ本物になる」
久保田 利恵さん(左)
「温故知新」

★新村福祉ひろば★

宮下 幸江さん(右)
「常に適当な好奇心を持って
生きる(生活している)」
興 博美さん(左)
「いつでも笑顔」

★安原福祉ひろば★

小林 伸子さん(左)
「心はいつもニュートラル」
松倉 房子さん(右)
「幸せはいつも自分の
こころがきめる」

