



2019年 あったかふれあいセンター 6月発行(No.3)

三原村社会福祉協議会 担当 田野・下茅・池上 46-3003

6月～7月あったか集い予定

地区	月	午前10時～午後3時	午後1時半～午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	6月	14(金).25(火)	5(水)	来栖野	6月	4(火).18(火).25(火)
	7月	12(金).23(火)	3(水)		7月	2(月).16(金).23(火)
亀ノ川	6月	10(月).24(月)	3(月)	下長谷	6月	10(月).28(金)
	7月	8(月).22(月)	1(月)		7月	8(月).26(金)
広野	6月		12(水).26(水)	上長谷	6月	8(土).15(土).22(土)
	7月		10(水).24(水)		7月	13(土).20(土).27(土)
宮ノ川	6月		7(金).21(金)	上下長谷	6月	14(金)
	7月		5(金).19(金)		7月	5(金)
星ヶ丘		午後7時～	午前9時～午前11時	猿内	6月	28(金)
	6月	13(木)	16(日)		7月	17(水)
	7月	11(木)	21(日)	成山	6月	11(火).25(火)
			7月		9(火).23(火)	
				皆尾	6月	6(木).11(火).13(木).20(木).27(木)
					7月	4(木).9(火).11(木).18(木).25(木)
				袖ノ木	6月	11(火)
					7月	9(火)

☆集いの日程は都合により変更することがあります。

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により¥400で温かくておいしい昼食が食べられます。

三原村社会福祉協議会 46-3003

救急法講習会！ 5/20

スタッフ3名、4.5.6年生と一緒に、安全に対する意識の向上を図り緊急の場面に対応できる能力を身につけるため、小学校にて心肺蘇生法についての説明及び実技指導を受けさせて頂きました。ありがとうございました。



集ってみんなで何しているの？いきいき100歳体操って何？

いきいき 100歳体操

「百歳を超えても元気でいれる」を目標に高齢の方でも時間をかけて筋肉に負荷を与え続ける方が効果的に筋力がつくという科学的根拠に基づいて、理学療法士が開発。全国や海外にも広まっている誰でも簡単・イスに座ってできる体操です。

- ・日常生活で必要とされる動作、それらに必要な筋力アップ。
- ・バランス感覚、柔軟性のアップ効果。

まだまだ元気な方は
「もっと**元気**に」

ちょっと弱くなってきたかなと
言う方は「再度**元気**に」

サービス等を利用されてる方は
「おうちで
続けて**元気**で過ごせるように」

宮ノ川の集いより



皆尾の集いより



健康づくりだけでなく
仲間づくりの場にもなっています😊

狼内の集いより



誰でも自由に寄って、過ごせる場のあったかの集いはどなたでも参加できます。皆さんの参加をお待ちしております。

・筋力がアップすると、
どうなるの？



- ☆体が軽くなる
 - ☆動くことが楽になる
 - ☆転倒しにくい体になる
 - ☆骨折、寝たきりの予防
 - ☆歩く力の向上
 - ☆ケガや痛みの予防改善
 - ☆基礎代謝増加など...
- 嬉しい事がたくさんあります。
そうなったらいいな〜っというイメージをしながらいきいき百歳体操をしてみませんか〜。