



あつたかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 TEL: 46-3003 担当: 澤田・田邊・祖父江

2024 2月の予定

日	月	火	水	木	金
下線は保健師さんによる健康相談の日です					
4	5 PM亀ノ川	6 <u>下長谷</u> ひまわり	7	1 皆尾	2 <u>上下長谷</u> PM宮ノ川
11 建国記念日	12 振替休日 亀ノ川	13 <u>柚ノ木</u>	14 PM広野	8 皆尾 成山 星ヶ丘	9 下切
18	19 下長谷	20	21 PM下切	15 拠点 (国保体操教室)	16 狼内 PM宮ノ川
25	26 亀ノ川	27 下切	28 PM広野	22 皆尾 成山	23 天皇誕生日
				29	

1月の集いの様子

書初めをしました!!



レコード鑑賞



介護予防教室

1月15日(下長谷)・22日(亀ノ川)は、健康運動指導士の岡田先生にお越しいただき、介護予防教室を開催しました。

脳トレを兼ねた体操も教えてもらい、楽しく学ぶことができました。嘘笑いでも、表情筋が動くと脳は本当に笑っていると錯覚し、幸せホルモンが分泌されるそうです。「家におるとなかなか笑うことがないけど、今日はこんなに笑えて楽しかった。」と利用者さんの喜ぶ声が聞こえてきました。



小学生との交流 ~IN 抱点~

1月18日は三原小学校の1、2年生が拠点に来てくれ、銭太鼓・昔遊びで交流をしました。

銭太鼓ではバチを落としても諦めず、一生懸命練習している姿が見られました✨



こま、おじやみ、あやとり、紙飛行機、ヨーヨーなど5つの昔遊びをしました。「見よってよ～!!」と上手にこまを回すのを見せてくれたり、小学生の元気いっぱいな声が響き渡り、たくさんパワーをもらいました。

次回、2月15日の拠点は運動教室を開催します。

新・宮ノ川集会所

新しい集会所でいきいき百歳体操をしました!!



脳トレ

一筆書きチャレンジ

