



# あっ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 8 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 皆尾	2 PM宮ノ川	3
4	5 PM亀ノ川	6 柚ノ木 下長谷 ひまわり	7 PM広野	8 皆尾 成山 星ヶ丘	9 下切	10
11 山の日	12 振替休日 亀ノ川	13	14	15	16 PM宮ノ川	17 星ヶ丘モーニング
18	19 下長谷	20 拠点	21 PM広野	22 皆尾 成山	23 狼内	24
25	26 亀ノ川 下切	27	28 拠点	29	30	31

下線は保健師さんによる健康相談の日です

## 運動教室のご案内

日 時 : 8 月 28 日 (水) 11 : 00 ~ 12 : 00 (受付 10 : 30 ~ )  
会 場 : 三原村総合保健センター

持ち物 : 水分補給できる物

服 装 : 軽い運動ができる服装

## 令和 6 年度 野外活動のお知らせ

令和 6 年 9 月 11 日 (水) ぶどう狩り : 大月町 (わっはっは観光農園)

令和 6 年 10 月 29 日 (火) みかん狩り : 大月町 (コーラルフルーツ大月農場)

令和 7 年 2 月 17 日 (月) 梅まつり : 宇和島市 (南楽園)

参加を希望される場合は、あったかスタッフまでご連絡ください!!

※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

## オーラルフレイル予防教室

7 月 5 日 (上下長谷) は、高知県歯科衛生士会の中越さん  
によるオーラルフレイル予防教室を開催しました!!



## 骨健康度測定

7月8日（下長谷・亀ノ川）・9日（柚ノ木）は、骨健康度測定器（骨ウエーブ）という骨健康度をA～Eまでの5段階評価で表してくれる機械での測定しました。日頃のカルシウム摂取が足りないと、骨がスカスカになる骨粗しょう症を招くそうです。次回は、9月26日（皆尾・成山）・27日（狼内）に測定する予定です。



## 介護予防教室

7月5日（宮ノ川）・26日（狼内）は、筒井病院の米津先生による介護予防教室を開催しました。テレビをみながら、歯磨きをしながら、炊事をしながら、できる“ながら体操”を教えてくださいました。

◇ 足の指で グー・チョキ・パー ◇

足の指が開いていないとフラフラしてしまうので、しっかり安定して立てるように足の指を開くことで、転倒しにくくなるそうです。

◇ 目の体操 ◇

目をギュッと閉じて、パッと開く。

頭は動かさず、上→下→右→左→斜め右上→斜め左下→斜め左上→斜め右下と目だけ動かし。

目も筋肉で動いているので、肩が凝るように目も凝るし、夏場はエアコンの風で目が乾いたり、テレビをみていると瞬きを忘れてしまうので、CMになったら目の体操をする！など、意識して目の体操も取り入れてみてください。

次回の介護予防教室は、8月2日（宮ノ川）・23日（狼内）です。



## 絵手紙教室

7月24日（拠点）は、水野小百合先生にお越しいただき、絵手紙教室を開催しました。

