



# 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 8月 の予定

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

## 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、あつ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”を教えていただきました。

## ◇ 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は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す。

目も筋肉で動いているので、肩が凝るよう目も凝るし、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。

