



# 雲原 ふくしだより 131号



発行 雲原地区福祉推進協議会 会長 糸井 洋 令和2年10月16日

## 水車ひろばカフェ

と き 10月28日(水) 午後1時30分～3時  
 と ころ 雲原公民館及び水車ひろば  
 内 容 福知山市「貯筋体操」  
 講 師 福知山市貯筋体操指導員



イスに座って  
 する体操です  
 安心してきてください！

新型コロナの感染を恐れ外出を控えすぎて「生活不活発」（動かないこと）により身体や頭の働きが低下してしまいます。疲れやすくなったり、虚弱が進んでいきます。虚弱が進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

そこで10月28日と11月25日のカフェは『貯筋体操』で体を動かしましょう！  
**しっかり、感染予防をして、皆さんのお越しをお待ちしています！！**

## 第78回 水車ひろばサロン (日にちを間違えないで！)



と き 11月12日(木) 午後1時30分～3時  
 と ころ 雲原公民館  
 内 容 『介護予防教室』  
 講 師 京都私立病院協会



医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々

今回は川口包括支援センターのご協力により、私立病院協会の先生方が雲原で『介護予防教室』を実施していただくことになりました。

体の状態や寝たきりにならないように気をつけることなど、面談したり、予防方法等ご指導いただきます。よい機会です。是非お越し下さい。

## 第77回水車ひろばサロン(お詫び)

10月10日(土)『雲原寄席』を開催する予定でしたが、台風14号の接近が心配されましたので、今回は中止とさせていただきます。

自治会の連絡網で中止の連絡をお世話になり、ありがとうございました。



水車ひろばサロンと水車カフェは高齢者の皆様が住み慣れた雲原で元気に暮らしていただけることを願い、地域の世代間交流の場として開いています。どなたでもお気軽にご参加ください！

※サロン、カフェは「赤い羽根共同募金」の助成で運営しています！

☆サロン、カフェへの送迎ご希望の方は民生委員へ