



第79回 水車ひろばサロン

お楽しみ会

とき 12月12日(土) 正午～2時

ところ 雲原公民館

内容 『年末お楽しみ会』



- ① 昼食会 新そば 他
- ② 脳活*ビンゴゲーム(もれなく景品付き)
- ③ 認知症予防体操や嚥下体操

今年、新型コロナに始まり、心配な1年でしたが、来年は良い年になるようお願いしたいものです。サロンやカフェも昨年までのように開けませんでした。お楽しみ会は、三密を避けて、公民館で開催します。ぜひ、お誘い合わせお越し下さい！！

..... 第78回水車ひろばサロン(報告)



11月12日(木)開催しました。参加者は25名でした。私立病院協会から7名の医療関係者の方々がきていただきました。検温や血圧測定をして、①頭の体操ではグーチョキパー運動や認知症予防のこと②ロコモシンドローム(骨、関節、筋肉などの運動機能が衰えると、介護が必要になったりする状態)にならないための運動

などを解りやすい資料を見ながら、お話を聞き運動しました。③嚥下(食べること、飲み込むこと)の大切さについても教えていただきました。嚥下体操もありました。

水車カフェでも「福知山市の貯筋体操」しました！

10月28日(水)午後1時30分から公民館で、貯筋体操指導員の植和田 さん に来ていただき皆で体操しました。11月25日(水)も開催します。



祝 松田 さん(南島) 100歳の誕生日おめでとうございます！

11月11日に100歳の誕生日を迎えられました。おひとりで元気に頑張ってこられました。福祉推進協議会長からささやかなお祝いをお届けしました。

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