

★介護予防教室

9月14日(金)～10月5日(金)

全4回

介護のお世話にならないように、いつまでも元気でより若々しく過ごせるようにと、五十歳以上の方々を対象に行われました。

「子どもや生命力のある人は、『やったことないからやりたい』と意欲的に取り組む。しかし老化すると、『やったことないからやらない』としりごみします。」という講師の話に心当たりがあるのか、参加者の中にたくさんうなづきがありました。

◎内容◎

- 1 シニアヨガ基礎
- 2 シニアヨガ基本の習得
- 3 シニアエアロビック
- 4 口コミ予防

- ・常に心がけたい基本三原則◎
- ・深い呼吸→ゆっくり吐く
- ・よい姿勢→あごを引く
- ・柔軟な身体→ストレッチ

たっぶりの内容の中から、(ア)レビを見ながらできる)ストレッチを紹介いたします。少しずつ毎日継続が一番大切だそうです。

◎足指ストレッチ◎
足指1本1本を手指を使って、

- ・由ける
- ・そらす
- ・ひねる
- ・引っ張る



◎足指手指組み合わせ◎
手指を足指の間にしっかりと奥まで組み合わせ、

- ・足裏、足の甲を伸ばす
- ・足首をまわす



(R) K



★ふるさとまつり福祉バザー

10月27日(土)・28日(日)

地域のみなさまより寄贈された7,000点余りの品物(バック、衣料品、生活用品、おもちゃ、靴等)が社協関係者の手で準備されました。

27日は10時から整理券が300枚配布され、一番の方にお話しを伺いました。

「8時に並び、一番をもらいました。毎年来ています。」すると近くに並んでいた方が「この一番の方とは毎年ここで会い、お話しするようになります。」と今年も会えてうれしそうです。「と和気あいあい、今年も楽しい物があるのかと、とても楽しみにです。」と話してくれました。

25分のお買い物タイムを終えた方々は、両手いっぱい荷物を持ちながら体育館を出て行きました。

28日は子ども用衣料品販売を担当いたしました。赤ちゃんや小さいお子さんを連れてお母さん方、お孫さん、ひ孫さんの品物を探さず方々のお手伝いも楽しい時間でした。

福祉バザーに品物の寄贈で協力して下さった方、その品物を買いたい方の中学生、大勢の方々の善意の輪が見られた二日間でした。ありがとうございました。

(M) R

◎ご協力ありがとうございました◎

地域のみなさまのご支援とご協力により、今年もふるさとまつり福祉バザーは大盛況にて終えることが出来ました。

収益金のうち、地区内の福祉施設・団体(6施設2団体)への寄贈及び地区内の寝たきり、在宅重度障がい者の方へのお見舞い品並びに東日本大震災への義援金として、総額419,823円を地域福祉の一助として活用させて頂きました。

みなさまのご協力で、深く感謝申し上げます。



なお、お見舞い品につきましては、担当の民生委員よりお届けさせていただきます。

