

地域づくりほっとサロン活動が始まりました！

高齢化社会をみんなで支えあうための地域づくりと介護予防を目的として村内7ヶ所の公民館で毎月1回サロン活動を行いますので65歳以上の方はどなたでも参加ください。

このほっとサロン活動は公民館のある地区の民生委員と、シルバーヘルパーさん、老人会の役員さんがスタッフとなり運営され、社会福祉協議会、在宅支援センター、住民課が協力して行なっています。サロンのスタッフ約30名は体力測定の方法やさわやか

はつらつ体操の実技研修会などをを受け準備万端で臨まれました。
第1回目となった6月の内容は介護予防の効果を見えるための体力測定と話し合いが手作りのおやつなどを楽しみながら行われました。

***第1回体力測定でのスタッフの奮闘ぶりと参加者の様子**



【TUG】(いす方立ち上がり3m歩き、いすに座る時間) ストップウォッチは習った。よいスタート。



【血圧測定】
血圧はどうか。ちょうどよか。



【立ち上がり】
30センチから立ち上がれば温泉もいける。



【おやつを食べながら話し合い】
漬物や山菜の煮しめを持ち寄ってきたり
100円出し合ってお菓子を買ったり
参加者で話し合っって自由に楽しんでいます。



【開眼片足立ち】足は強かー

☆7月の予定

期 日	場所及び時間	主な内容
7月1日	平川公民館 午前10時～ 片俣公民館 午後1時30分～	さわやかはつらつ体操と七夕作り
7月4日	産山公民館 午後1時30分～	さわやかはつらつ体操と七夕作り
7月5日	中山鹿公民館 午後1時30分～	さわやかはつらつ体操と七夕作り
7月13日	南田尻公民館 午後1時30分～	さわやかはつらつ体操とコースター作り
7月14日	竹の畑公民館 午前9時30分～	さわやかはつらつ体操とそば打ち、試食
7月15日	中田尻公民館 午後1時30分～	さわやかはつらつ体操

*65歳以上の方はどなたでも近くの公民館でのサロンに参加してください。