



第30回 水車ひろばサロン

とき 6月11日(土) 午後1時30分～午後3時

ところ 水車ひろば

内容 「介護・認知症予防と健康相談」

講師 福知山市北陵・大江地域包括支援センター
田邊 桃子 様



6月のサロンは、「介護・認知症予防と健康相談」ということで、福知山市の保健師さんに来ていただきます。血圧測定もあります。何回やってもたのしいゲームや簡単体操もあります。ぜひ皆さんお誘い合わせおいでください！！ お待ちしています！



第29回 水車ひろばサロン(報告)



5月14日(土)午後1時30分から開催しました。参加者は25名と成美大学短期大学の先生と学生さん14名と市社協の職員さん他で総勢40名を超える賑わいでした。

参加の皆さんに「食育を通しての地域と短期大学との交流事業」ということで、研究の課題にされるために、学生さんと対面しながらアンケートをお世話になりました。ありがとうございました。



野間先生(管理栄養士)からは、「食事バランスの手」5本の指で「お父さん指はご飯・パン」「お母さん指は野菜」「お兄さん指は肉・魚・卵・大豆」「お姉さん指は果物」「赤ちゃん指は牛乳・乳製品」健康で長生きするためには、バランス良く食べることが大切です。とわかりやすくお話いただきました。「茶摘み」のうたを歌いながら、体操もしました。



足立先生(看護師)からは、「笑いヨガ・笑いの健康法」というお話です。笑うと酸素をたっぷり取り入れることで心身ともにリフレッシュでき、体中の様々な器官に良い刺激を与えます。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなります。身体や脳は、作り笑いも本物の笑いも区別できません。笑うことについて効果は同じです。皆で作り笑いから本笑いへ・・・大笑いしました。

平成28年度 雲原地区福祉推進協議会総会

5月21日(土)午後7時から公民館において、総会を開催しました。23名の委員の出席でした。糸井会長のあいさつに続き、27年度事業・会計報告、28年度事業計画を協議いただきました。「水車ひろばサロン」は冬休みなしで、毎月開催することになりました。

水車ひろばサロンは高齢者の皆様が雲原で元気に暮らしていただけることを願い、地域の皆様との交流の場として開催しています。どなたでもお気軽にご参加ください

☆サロンへの送迎ご希望の方は民生委員へ

☆7月のサロンは7月9日(土)です。皆様のご参加をお待ちしています！

