

りょくえん

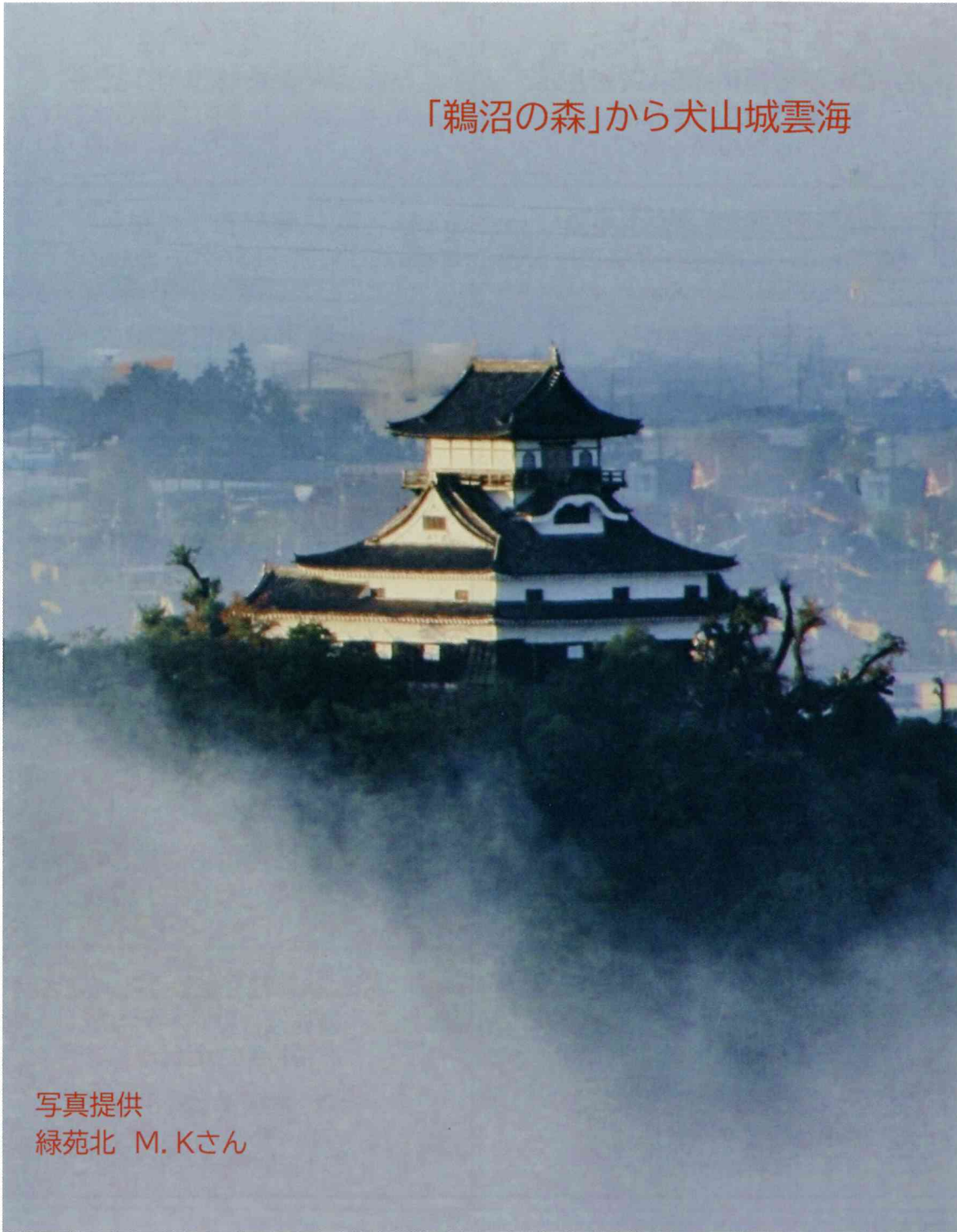
第103号

2

2021

緑苑の地域福祉を考える情報誌

「鶉沼の森」から犬山城雲海



写真提供
緑苑北 M.Kさん

住民相互でふれあい助けあえる
思いやりのあるまちをめざします

「第四期各務原市地域福祉計画・地域福祉活動計画五カ年計画の緑苑地区社協としてめざす姿」より

各務原市緑苑地区社会福祉協議会

各務原市緑苑中1-6

☎058-322-6579

E-mail: flatryokuen@yahoo.co.jp

※ご意見・ご要望等は上記連絡先まで



facebook

緑苑地区社協だより

右側のQRコードを読みこむか、facebookで「緑苑地区社協だより」を検索してください。





西4丁目にお住いの大野嘉枝さんをご紹介します。

1月で97歳になりましたが、お話をしている様子や身のこなしからは、とてもそのようなお歳には見えません。

若さを保つ秘訣は歩くこととお喋りにあるようです。いつまでも自分の足で歩けるようにと、毎日15分程度の散歩を続けているとのこと。

年齢を考えると十分な運動と思われるのですが、次の言葉が続きます。

「時々、西公園の下にある階段を下りてコノミヤまで買物に行きます。持病があり、東海中央病院に行っていますが、三柿野駅にタクシーがない時は駅から病院まで歩くこともあります」

百歳に手が届きそうな人の言葉とは思えません。常人とは鍛え方が違うようです。

お喋りが好きで、外に出て話をする機会を作るように心がけているとのこと。スーパーで知っている人に会うのが楽しみとも言っておられました。

歩くことやお喋りは老化防止に有効と言われております。大野さんのようにはできませんが、少しは歩いてみようかなと思いました。

これからもお元気にお過ごしください。

中地区近隣ケアグループ「わかば会」健康体操



「わかば会」では、令和2年度初めての活動として11月19日に健康体操を行いました。

コロナ感染防止対策として、3密を避けるため参加者を1時間ずつの2部交代とし、暖かな小春日和に集会所の窓もドアも全開して、文室講師の軽快な掛け声に合わせて、脳トレ体操やティッシュの空き箱を利用した足の筋肉を鍛える体操などに気持ちの良い汗を流しました。

あっという間の時間でしたが、参加者全員「久しぶりにしっかり身体を動かせた」と、次回を期待して解散しました。



「まちづくり担い手 マッチング交流会」

令和2年12月19日(土)に会場(各務原市の産業文化センターあすかホール)に行くことなく、ウェブ観覧をしました。

ふらっとでパソコンを使用して、プロジェクターに拡大して緑苑社協関係者の複数の人で観覧しました。

普段と同様にリラックスしていました。このような参加方法もよいと思いました。

緑苑地区社協及びふらっとの住所はこちらのQRコードから読み込んでください。



案内図



◆住所：各務原市緑苑中1-6
◆電話：058-322-6579