

よほく



おたつしや倶楽部

河合弘子さん

83歳



▲カラオケと散歩で健康に過ごされる河合さん

西一丁目にお住いの河合弘子さん(83歳)をご紹介します。名古屋から緑苑に来て40年になります。何事も経験と、書道や人形作りなど、いろいろなかとを手掛けてきました。一番長かったのは還暦の頃から始めた水泳で、22年間プールに通ったとのこと。初めは水に入るのも怖かったようですが、続けるうちにほとんどの泳ぎができるようになりました。もうプール通いはしていませんが、これで体力がついたように思いますとおっしゃっていました。

今は緑苑の外周を毎日30分程度歩くようにしているようです。また、週に一度のカラオケも楽しみにしているとのことでした。カラオケと散歩が心と体の健康に効いているように感じられました。これからもお元氣にお過ごしください。(菅原)

中地区で健康体操

近隣ケアグループ(わかば会)では、例年3回程中地区の皆さまを対象に中集会所において健康体操を開催しており、9月



12日には今年度第2回目の健康体操を開催しました。文室文化講師の指導のもと高齢者になるに衰えてくる筋力やバランス能力のアップ、リンパの流れを良くするリンパマッサージなどの体操を、椅子や簡単な用具を利用して行いました。先生のユーモアのある健康談話やユニークな指導に会場内は笑いが絶えず、和やかな雰囲気の中で我が家でも簡単にできる体操を習いました。

寝たきりや認知症の予防に効果があり、生活の質も上げることができることから、健康体操が注目されており、いつまでもお元氣で健康寿命を延ばしましょう。

北地区でコミュニケーション麻雀

近隣ケアグループ(ひまわり北)では、北地区の皆さまを対象に北集会所においてコミュニケーション麻雀を、9月15日に開催しました。コミュニケーション麻雀とは、

牌を積み木サイズの大型にして、二人一組で相談しながら、1m80cm四方の卓を囲み、ゲーム感覚で愉しむという方法です。男性ばかりではなく女性や子どもも気軽に楽しんでもらえ、参加者の「コミュニケーション」が図れる新しい麻雀のスタイルです。

手先を動かして脳に刺激を与え、高齢者の介護予防にも効果的であるといわれています。

初めての試みなので、各務原市社協の横山さんから遊び方の説明などをしていたいただき、参加者は笑顔いっぱい心と体を動かして、コミュニケーション麻雀を楽しみました。

皆さんも一度経験してみたいかがでしよう。



「緑苑市民運動会」で地区社協も出店

10月1日、緑苑小学校のグラウンドにおいて秋晴れの晴天の下、緑苑市民運動会が開催されました。小さいお子さんからお年寄りまで一緒にあって、かすかすの楽しい競技が行われたほか、多くの出店で賑わい最後に抽選会が行われました。

会場には大勢の緑苑市民が詰めかけて、可愛いお子さんの競技や年を忘れて頑張るお年寄りの活躍ぶりなどに終日大声援がとびました。



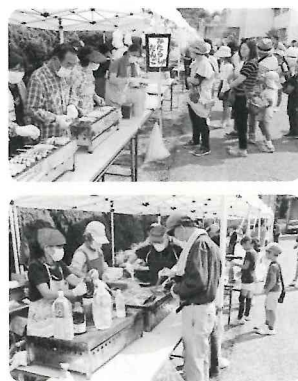
フレーフレー頑張れー!

「福祉講演会」のご案内

11月18日(土) 13時30分よりコミセン一階ホールにおいて、「からだから始まる健康教室」と「ゴエン性肺炎を防ぐトレーニング」をみどり会と共催で開催します。

第一部は、各務原市で推進している介護予防の一環として「からだから始まる健康教室」(講師コパン)です。

第二部は、ゴエン性肺炎を防ぐために、飲み込む力を鍛えるボイストレーニング(講師は緑苑在住の渡辺弘子さん)です。入場は無料です。



ふらっと通信

平成
29年

12月号

お知らせコーナー

◆ふらっと4周年記念感謝祭

11月26日(日)に、「ふらっと4周年記念感謝祭」を、ふらっとと並びに中公園にて開催いたします。健康器具をはじめまして、楽しんでいただけるように準備しておりますので、ぜひご都合付けてお出かけ下さい。

◆ふれあい宅配弁当

体にやさしい食事をお弁当にして各ご家庭の夕食として配達し召し上がっていただきます。ご利用いただける方は、70歳以上の独居者、75歳以上の高齢者所帯となります。

12月4日(月) 緑苑西、南、南陽台
12月5日(火) 緑苑北、中、東地区
弁当代：2000円
(グリーン券でも可能です)

◆ふらっと 新春お抹茶会

平成30年1月6日(土)にふらっとにて開催いたします。新しい年をいつもとは、一味違うお抹茶と和菓子にてお楽しみください。

【今月のギャラリー紹介】

今月は、「ふらっと」一年間のあゆみを展示します。

▼展示期間

12月1日(金)～29日(金)

【ふらっとの募金箱】
10月のご寄付額2300円です。

案内図



◆住所：各務原市緑苑中3-17
◆電話：058-322-6579
※中公園の南西側

9時55分～10時は「テレビみんなの体操」を実施します

時間	月	火	水	木	金
午前 9:55 ～ 12:00	11/27 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	28 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	29 ビーズで遊ぼう	30 ビーズで遊ぼう	12/1 布遊び ブローチ作り
午後 1:00 ～ 3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参	ビデオ鑑賞			
午前 9:55 ～ 12:00	4 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽に～	5 絵手紙を楽しもう ～綺麗な色を使ってチャレンジ～	6 水彩画を楽しもう ～午前、午後～	7 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	8 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00 ～ 3:00	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談			将棋で集まろう ～初めての方教えます～	ビデオ鑑賞
午前 9:55 ～ 12:00	11 毛糸で遊びましょう 材料：各自持参	12 麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞ～	13 パソコンSOS	14 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	15 新鮮野菜販売
午後 1:00 ～ 3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参		ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	みんなで歌おう リクエスト曲を歌おう	麻雀を楽しもう
午前 9:55 ～ 12:00	18 ランチで集まろう *要申込	19 みんなで歌おう リクエスト曲を歌おう	20 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	21	22
午後 1:00 ～ 3:00		ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	Happy Birthday 12月生まれの方をtea partyでお祝しましょう	21日～1月9日 お休みをさせていただきます	年末休み
午前 9:55 ～ 12:00	25	26	27	28	29
午後 1:00 ～ 3:00	年末休み	年末休み	年末休み	年末休み	年末休み 1月6日 新春お茶会

ドリンクメニュー ドリップコーヒー(アイスも可)、紅茶、お茶 各100円(お菓子付)

トーストセット 提供時間：10時から14時 250円(大盛り350円)

うどん 提供時間：12時から13時 200円(大盛り300円)



各務原市緑苑地区社会福祉協議会 ふらっと運営委員会

電話：058-322-6579、E-Mail：flatryokuen@yahoo.co.jp、フェイスブック：「緑苑ふれあいハウスふらっと」で検索