

おしどり ふれあいだより

第 143 号
(2022 年 10 月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18
TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403
E-mail oshidori@chiiroba.jp



【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

“バランス” のいい活動

「高齢者には『きょういく』と『きょうよう』が大切だ」という言葉をお聞きになったことがあると思います。「今日、行く(ところ)がある」「今日、用がある」 高齢者の閉じこもり予防のため出かけることの大切さを洒落にした言葉です。最近では、百歳体操の集まりなど、さまざまな介護予防の活動がなされています。ふれあいの家でもさまざまな活動をバランスよくおこなっています。この“バランス”の良さがふれあいの家の大きな特長です。ふれあいの家を「きょういくところ」の一つにしてみませんか! (見学いつでもお待ちしております (^0^)/)

体操

セラバンドやタオルを使ってしっかりと体を動かして筋力維持に努めています。



セラバンド体操

タオル体操



理学療法士による健康講座

健康講座を行ない、健康に対する学びを深めています。

学び



聞いた話を書くことで学びが深まるとともに手先のリハビリにもつながります。

測定

定期的に現在の体力を知るために体力測定も実施しています。

運動だけでなく、さまざまな活動が自然なりハビリになっています。楽しいという心が体の動きにつながることでリハビリの成果でもあり、「生活リハビリ」と言われる活動です。

みんなでのお好み焼き作り



「またやってみたい!」の声が多かったボール落としゲーム。布を持つ手に力が入ります!

新メンバーさんご紹介

8 月から火曜日に来られている I さんです。ご自分のできることを意欲的に日ごろから取り組まれています。



みんな心安くていい人ばかり。話しかけたら気持ち良くしゃべってくれる。色んな人とおしゃべりができて楽しい。

地域のふれあい活動より

おしどりでは、地域の方が安心して集える場を目指し、地域で元気に過ごせるように様々な催しをおこなっています。

ぼだいじフレイル予防教室

第1回目の開催！

9月26日、フレイル予防教室初回開催致しました！16名の方が集われました。参加者のみなさんから「楽しかった！また行こうと思ってる！」との声をいただきました。

「楽しい！」「また行こう！」と思えるのが何よりのフレイル予防ですね。次回もお気軽にお集まりください！



みんなで楽しく体を動かすことが健康維持につながります。「知ってる！知ってる！」



理学療法士と作業療法士のわかりやすくていねいな説明に、みなさま「なるほど〜！」



立ち上がり回数の測定や「イレブンチェック」で今の健康状態を確認できました。

フレイル予防教室

11月は、

11月21日(月) 13時～ です。

ふれあい楽舎にて

参加費 200円 当日自由参加です

地域のフレイルサポーターさんの応援参加をお待ちしています！

お問い合わせ

(0748) 74-0005

ふれあいの家おしどり

おしどり 4コマ劇場 第114話 マスクして下さい



©先生はマスクお願いいたします

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

近江ちいろば会

検索