

おしどり ふれあいだより

第 153 号
(2023 年 8 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

動くからだ、躍るこころ!



さあ始めよう! '筋活' せいかわ

【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)

残暑が例年よりも一層厳しく感じます。「今年の夏は暑い・・・!」は、もう毎年のこの時期の決まり文句となっているような・・・。そんな中ですが、ふれあいの家では暑さとコロナ(第9波?)対策と向き合いながら、この夏も元気に活動しています!



暑～い日は、
冷たい冷麺に・・・

よく冷えたデザート!

みんなで作るとさらに美味しい!



みんなで描くと
こんな作品が!

絵手紙づくり



暑くてもドライブ
は気分爽快!

ハス見物

ふれあいの家の、
ここがいい!
Sさんにちょっと
インタビュー



みんなの顔を見てお互いに心安くてなんでもかんでもしゃべれるとこやなあ。お互いに楽しく言い合えるし、一人でも休まはったら、どうしゃはったんやろう?と心配になるほどみんな気が知れた仲間や!

【総合事業】ふれあいの家おしどり

ご利用について

○開所日 毎週火曜・金曜日(*月8回)

○場 所 湖南市サイドタウン3-15-18

「ふれあい楽舎」

○ご利用の対象者

(1) 要支援1または2の方

(2) 総合事業対象者に該当する方

(1)の方は介護認定を受けた方です。(2)の方は「チェックリスト」による聞き取りを受けた方です。

ご利用につきましては、**担当のケアマネジャーさん**又は**湖南市地域包括支援センター**へご相談下さい。

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

フレイル予防カルタできました！

厳しい残暑が続いています。外で運動や作業をされる場合は、こまめに水分補給を心掛けくれぐれも注意しておこなってください。

前回の教室は、手作りのフレイル予防カルタを活用して体を動かしました。どれも胸に響く（耳がいたい??）オリジナルの文言で、フレイル予防への理解を深めることができました。



2グループに分かれ協力し合って取ります



取る時の姿勢も大事とのこと！しっかりとしゃがめています。



文言の説明を聞き、なるほどなあ～！

9月18日(月) 敬老の日も開催いたします！

おしどりふれあい活動のご案内

健康ウォーク

毎週金曜日 朝7時30分～

ふれあい楽舎集合・参加自由

希望が丘の中をゆっくりペースで1時間ほど歩きます。

ぼだいじフレイル予防教室

第3月曜日 13時～14時

サイドタウン自治会館にて・参加費 200円

子ども100円ごはん

第4土曜日 (*変更になる場合もあります)

ふれあい楽舎にて・子どもさん100円

どの活動も参加申し込みは不要です。

お気軽にご参加ください。

おしどり 4コマ劇場 第124話 お手伝いします



◎手伝いすぎの介護にならないように (^_^)

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。

ふれあいの家おしどり

検索