



包括だより 大迫版

1月



おおはさまの小窓

小窓①

自分の健康は自分で守る！～13年の軌跡～

今回は「早池峰すこやか会」の皆さんをご紹介します。平成13年に町のモデル事業から始まった転倒予防教室のOB会で、毎月第2・第4金曜日の午前中に保健福祉センターでストレッチやセラバンドを使った体操をしています。13年間も続いた秘訣を伺うと「誰の事でもない、自分の身体だもの！自分でやる気にならなきゃだめよ！」と会長さん。13年前、脳梗塞後遺症で家に閉じこもっていたという男性は「浅沼保健師さんに引っ張り出されたんだよ(笑)本当にいいよ。俺みたいな人にもっと来てほしい！男は俺一人だからさあ」と力説されました。

みなさんの年齢を聞いては驚きの連続でした。また、講師が開講当初から継続して関わっていることも13年続いた秘訣のようです。興味のある方はぜひ見学にいらしてください。



小窓②

ほのぼの会のクリスマス会にお邪魔しました！

12月25日(木)、大迫保健福祉センターで、「ほのぼの会のクリスマス会」が行われました。一人暮らしの高齢者の方やスタッフ合わせ33人の方にご参加いただき、大迫名物大型紙芝居をみたり、ビンゴゲームにハラハラしたりと、楽しい時間を過ごしました。お昼にはちょっと早い年越しそばとXmasデザートを頂き、会話も弾みました。

普段はデイサービスを利用している方も参加されていましたが、今回のような地域の集まりにも積極的に足を運ぶことが元気で暮らせる秘訣なのかもしれませんね。



大型紙芝居

手作りの昼食



謹賀新年

今年もどうぞよろしくお願いたします！大迫地域包括支援センター ☎0198-29-4856