



包括だより 大迫版

11月



おおはさまの小窓

小窓① 平成 27 年度第 4 回家族介護教室を開催しました

10月16日、今年度最後となる第4回家族介護教室を開催しました。今回は、毎年恒例「バスハイクでリフレッシュ！」をテーマに、紫波マルシェ（産直）経由でラ・フランス温泉へ向かいました。移動中のバス車内ではレクリエーションや体操で大盛り上がり。「家にいると大笑いすることも少ない。こんなに笑ったのは久しぶり」との声も聞かれました。

温泉に到着してからは、おいしいご飯と温泉でリラックスタイム。おしゃべりにも花が咲き、「心身共にリフレッシュできた」との感想をいただきました。



いただきま〜す！

小窓②

「元気でまっせ体操」活動開始！

早池峰山のふもと、きれいな自然に恵まれた大迫町で、顔なじみの人たちといつまでも元気に暮らしたい！そんな願いを叶えるために、みんなで運動しませんか？

私たち「うすゆき草」は、毎週火曜日 10時から、大迫交流活性化センターで活動しています。

皆さんの地域でも始めてみませんか？

