



# 花巻中央地域

## 包括支援センターだより 12月号



### 桜町早起きマラソン会で ラジオ体操を取り入れ健康づくり



桜町で早起きマラソン会に参加している70歳から80歳の方を対象に、11月15日(日)桜町一丁目公民館を会場にシーズンオフの体力維持のため、ラジオ体操やゲームなどの交流会が開催されました。

リーダーの方は、「マラソン会参加者の皆さんから希望があり、10月号の地域包括支援センターだよりに『身近なラジオ体操で運動習慣を』の記事でラジオ体操の効果が記載されていたので、今回内容に組み入れたところ皆さんから好評を得ました。今後も継続して行いたい」と感想がありました。



元気よく、イチ、ニ、サン



シャッフルボードとストレッチです

### 地域の話題

#### 「高齢者が集う家ひろし食堂」 が開所しました。



花巻市南万丁目の旧ひろし食堂が、11月20日(金)に高齢者の集う家「ひろし食堂」として開所され、地域の皆さんの憩いの場所として活用されています。

この「ひろし食堂」は、社会福祉法人大谷会が地域後継事業としてスタートしました。

この事業を始めるきっかけは、社会福祉法人大谷会の狩野隆史理事長が何か地域のためにできないかと思案中に、旧ひろし食堂を営んでいた菅原宏さんの奥さんが「閉店になったこの食堂を活用して、お世話になった地域の皆さんに恩返しをしたい」と願っていたことを知り、食堂1階部分を改修し、談話室やサロンとして整備しました。

運営にあたっては、ひろし食堂近隣にお住いの佐々木正志さんがボランティアで常駐し、来所される方の対応を行っています。

佐々木さんは、「高齢者だけではなく、地域の皆さんの憩いの場として気軽に訪れてほしいと思います。今日も近くの方がお友達と来て、話に花を咲かせていました。また、ボランティアとしてお手伝いしたいと申し出てくれた方もいます。」と語っていました。



地域ボランティアの  
佐々木さん



食堂の名残がありますね

### お知らせ

- ◆ 年末年始休業  
12月29日(火)～1月3日(日)  
1月4日(月)より営業します。
- ◆ 1月ふらっとカフェ開店日  
1月14日(木)10時～2時  
お気軽にお立ち寄りください

