

行くっちゃおおどの健康教室

健康教室サポーター 鈴木 由紀子

毎週金曜日、朝10時から11時30分まで、山口市福祉センター2階で「行くっちゃおおどの健康教室」を開催しています。5月から始まり、前期、中期と終わり、1月から後期が始まります。

指導してくださる先生は、山口県立大学名誉教授 健康体育学の青木邦男先生です。

参加者は20名で、役員・サポーターは8名です。

始まる30分前頃に水分補給して体調チェックの血圧測定をしながら、みんなで「おはようございます」の挨拶をして始まります。

体操・筋力トレーニング・脳トレの「グー・チョキ・パー」で1時間。その後、5分の水分補給を終えた後の30分は、ペタンク・マグネットダーツ・スポーツ吹き矢・酸素を取り入れるフオークダンスです。

皆さん、無理せず楽しみながら元気に頑張っています。

後期開催…令和2年1月10日（金曜日）から
参加費用…2000円（後期）

会場…山口市福祉センター

お問い合わせは大殿地区社協まで。

かるかんへの思い

大殿地区福祉員 伊藤 カツコ

一年は早いもので、かるかん作りの季節となりました。今年も、地域交流センターで9時から作業開始です。周りを見ると、皆さん手際が良いです。「かるかんが蒸し上がりましたよ」と聞こえてきたら、さっそく型から取り出します。綺麗に仕上がったかるかんの出来上がりです。

かるかんを冷ました後、午後からラッピングします。今から届ける方々の顔を思い浮かべながら、

家に伺います。「こんにちは」と声をかけをする

と「かるかんですね、待っていましたよ」と笑

顔で出迎えてくださいます。玄関先で遠くに

住んでおられる息子さんや娘さん、お孫さん

の話に花が咲きます。また、被害に遭われる

方が多い詐欺も話題に上ります。皆さんは、一

日一日を大切に過ごさ

れておられます。その姿に、元気をいただきました。

大殿地区は高齢化が進んでいます。皆さんが安心して生活できる地区であるよう願っています。



福祉員の皆さん

いきいきサロン交流会

高齢障がい福祉部会長 三井 ツチヨ

10月31日（木）に、大殿地区で活動しているサロンのうち、6か所の担い手とサロンに参加されている方が山口市福祉センターに集いました。

今回は皆で楽しむという目標でレクリエーションの講師に、梅光苑の濱村美和子様をお招きしました。歌や指を使った脳トレ・体操などが始まると、会場は一気に熱気に包まれ、笑いと元気をもらいました。

その後、5・6名のグループでサロンの活動状況や悩みなどの情報交換を行いました。

今後の活動に活かせる、楽しい交流会でした。



レクリエーション
（脳トレ・体操）