

# 生き生きとした老後を目指して

## ふれあい健康教室各地区で元気に

元町中・南区合同出張ふれ健

元町南区 柳沢 保子



元町中・南区合同で開催の月一回の「出張ふれあい健康教室」へ楽しみに出かけてます。まず桜井先生の伴奏で懐かしい歌を大きな声で元気いっぱい歌唱し、健康体操、ゲーム遊びなど楽しく笑い、にぎやかになります。「笑う門には健康来る」時には寝たきりにならない為の運動やお話を学習します。

先日松本看護専門学校生徒さんが、8月9月の「ふれ健」に続けて参加して頂き、孫のような生徒さん達と交流を深めて楽しいひと時をすごしました。健康な日常生活を送る

には、毎日のバランスの良い食事・運動・睡眠を心掛けましょう。今後とも明るく楽しい「ふれ健」に大勢の方が参加してくださることを願っています。

初めての出張ふれあい健康教室

岡の宮町 瀧澤 和子



岡の宮町会ではこの

9月から、公民館の一日解放『しゃべって食べて飲んで、憂さを晴らして英気を養う木曜日』を始めました。が、周知徹底はかどらず苦悩の折りに、出張ふれあい健康教室が提案され、福祉ひろばと日程も合致し10月8日実施しました。大口開けて歌い、背筋伸ばして軽運動、足腰踏み張りお手玉放り、お腹抱えて笑い転げてテイータイム。今まではすれ違いに会釈するだけだった方もすっきり打ち解けました。コーディネートの手慣れた運びに、「楽しかった。今度はいつ？早くしてね」皆さん笑顔でお帰りでした。次回が待たれます。



### 炊き出し訓練をしました

日赤奉仕団城東分団長 津田 恒夫

日赤の活動の内、災害救助に関する活動で城東公民館・地区子供育成会・元町児童館の共同事業の「安全安心学校」が、去る7月30日・8月5日に福祉ひろばで実施され、日赤奉仕団も参加しました。交通安全教室では県の支援センター指導員による寸劇、交通安全の啓発実技が行われる中、参加の各役員と共に炊き出しをし、おにぎりを作って子供たちとおいしく試食しました。

8月は災害にあった場合の対応について、中村哲也さんのNPO法人の皆さんによる防火意識啓発ゲーム等を実施する中、社協の中村ひとみさんの指導のもと、ハイゼックスに米など入れ、外に用意した釜で炊き上げ、皆で試食しました。今後も機会を持ちいろいろな訓練を重ねたいと思います。



ひろばの前で炊き出し訓練