



ご挨拶

想定外の自然災害が続きますが、まさかの時の備えは大丈夫ですか？

この度、1年間の当倶楽部の“健康”と“生きがい探し”の活動を評価頂き、久留米市の市民活動活性化事業（今年度スタート）として“認知症予防の為の講座”が採択されました。これもひとえに、受講者並びに指導員さんそして関係各位のお蔭とあらためて感謝しています。今後とも地域に愛され信頼される倶楽部を目指し、皆様と共に歩んで行きたいと考えています。

7月から始まる新講座への積極的な参加並びに認知症に関心の高い方々へのご案内・ご紹介を宜しくお願いします。



6/3 認知症予防実践セミナー（市役所くるみホール）

ふれあい倶楽部への一言

《子ども元気っ子コースの小学生より》

☆ Y・K（6年生）☆

スポーツチャンバラをもう一度したいです！

☆ N・K（4年生）☆

車イスバスケが楽しかった。もう一度やりたい！

☆ K・S（6年生）☆

ドッチボールで的あて（ストラックアウト）が楽しかった！

☆ Y・S（2年生）☆

5歩とびが楽しかったです！

☆ M・I（4年生）☆

車イスバスケが楽しかった。またやってみたい！

☆ Y・I（2年生）☆

走ったり準備体操が楽しい！鬼ごっこもしたい！



健康メモ

これから熱中症に注意が必要な季節です。熱中症と関係が深いのが『汗』。汗は体温調節の働きがあり、水分と塩分が大きく関わっています。水分だけでなく塩分を同時に補給することが大切です。そうすることで、良い汗を出して、体温調節をすることができます。特にお年寄り、のどの渇きや、体のだるさなどの自覚症状を感じにくくなりますので、より意識的に水分・塩分補給が必要ですし、周りの者が気を付けてあげることが大切です。体調管理をして、楽しい夏を過ごしましょう。



安心生き生き
コース

アイパッド体験

子ども元気っ子
コース

車イス体験

