

ふれあい通心 24年秋号



ご挨拶

長〜い夏が終わり、やっと食欲・スポーツ・読書+αの季節ですね〜
設立から1年半、NPO 法人として8ヶ月が経過し、“健康”と“生きがい探し”の講座数も12コースとなりましたが、まだまだ多くの方々の要望や希望には対応できていません。しかしながら、着実にここまで歩んで来れたのは皆様のお蔭であり、深く感謝を申し上げます。来春の専用施設オープンに向けて期待と不安もありますが、皆様の様々な課題や要望にもお応えしながら、大いに楽しみ皆様に愛され信頼される倶楽部を目指していきますので、宜しくお願いします。



新現役（団塊シニア）施設訪問団

<中央町つつじ苑>にて

ふれあい倶楽部への一言

✧H・Iさん（最長老男性：88歳）✧

妻は約5年前から軽度認知障害で、私も将来の事を考え、認知症の事を色々と勉強できる“脳を元気に”講座に参加しました。又アイパッドを購入して“安心生き生き（I・pad教室）”講座も受講し毎週楽しみにしています。健康第一です。

✧K・Hさん（最長老女性：87歳）✧

少し物忘れが多くなったなど思っていた時だったのですぐに参加させていただきました。

食と健康・体操など楽しく習っています。

家が遠いので、時々久留米に出て来れるのもそれも楽しみです。

横道さん夫妻のお世話と先生方の指導に感謝しています。

健康メモ

〜秋の体調管理について〜

涼しくなりましたが、皆さん体調はいかがですか？ストレスや食生活の乱れ、睡眠不足などに気温の変化が加わると、体調を崩しやすくなります。冬に向かって徐々に湿度も低下し、ウイルスの活動が活発になると同時に、気道の粘膜が乾燥して異物を体外に出す機能が衰え、感染症にもかかりやすくなります。過ごしやすい季節ですが油断をせず、生活のリズムを整え、バランスの良い食事、衣服の調整をこまめにするなどして、いつも以上に自分の身体をいたわってあげてください。健康・元気に実りの秋を過ごしましょう。



安心生き生き
I・pad 教室

木曜 10時〜12時
場所 篠山コミセン

楽しかヨガ

水曜 11時〜12時半
木曜 19時〜20時半
場所 荘島体育館

