

# 大空 通信

## 第11号

平成28年9月吉日発行

自分の健康は自分でつくろう！

### ♪いきいき百歳体操♪

筋力低下  
柔軟性低下  
バランス能力低下

以下のことができる  
グループをサポートします

- 週1回、3か月以上4～5人以上集まって体操できる。
- テレビ・DVDが再生できる機器・イス等必要なものはグループ内で準備できる。
- 体操する場はそれぞれで確保できる。(集会所だけでなく個人宅でもOKです)

仲間と継続することで心と体に良い効果が得られます！  
お友達・ご近所さんで集まって始めてみませんか？

お問い合わせは  
三原市高齢者福祉課  
電話：(0848) -67-6055

7月27日本郷余井集会所にて、**やっぱり大事！健康づくり！**  
健康づくり教室を開催しました。  
DVDを見ながら腕や足腰の筋力運動。  
みんなで軽く汗を流し、脳トレで心も体もリフレッシュ！  
参加者さん、又声掛けしてくださった方々有難うございました。



### 【大空行事予定】

平成28年9月1日  
多職種地域連携交流会①

今秋開催予定！  
介護予防教室(船木金売)  
介護予防教室(沼田東末広)

平成29年1月ごろ  
多職種地域連携交流会②



8/25のお気楽カフェは、ミニ夏祭り！子供たちのパワーをもらい、みんな笑顔いっぱいの楽しい時間になりました。



お気楽カフェの予定

9/29(木)  
10/27(木)  
11/24(木)  
12/22(木)

14:00～15:30  
グループホーム梅菅園

## ご近所力が見直されています

高齢化・少子化がすすんできて、住みづらい社会になって来ています。  
昔ご近所の助け合いでできていたことが、今見直されてきています。  
たとえば・・・

- ・年を重ね、ゴミ袋を持ってゴミステーションまで行けなくなってきた・・・
- ・車に乗れないから、買物にも出かけられない・・・
- ・電球が切れたけど、交換ができない。
- ・離れて住む親が元気であるかちょっと様子を見てほしい・・・

こんな時ちょっと手助け  
しあえるご近所力を  
復活させませんか？



-編集発行-

〒729-0414 三原市下北方1丁目6番5号  
高齢者相談センター 大空  
(三原市西部地域包括支援センター 大空)  
TEL：0848-86-2450

