

集落支援員「あきちゃん通信」No.45



食改さん、シニアカフェ in 大張

12月2日（火）大張まちづくりセンターを会場に、大張食生活改善推進委員会主催のシニアカフェが開催されました。シニアカフェとは…！？会食や運動を通して、みんなとコミュニケーションをはかり①栄養とバランスの良い食事②身体運動③口腔ケアの方法④社会参加等の大切さを学んでもらい、フレイル予防に繋がるようサポートするサロン会です。私、集落支援員佐藤も一緒に手伝いさせていただきました。食事の摂り方のポイント、おうちでできる軽運動や脳トレ体操など楽しく学び、お昼は食改の方に栄養とバランスのとれた食事を作っていただきました。また、防災食のおにぎりと一緒に作り美味しくいただき、とても充実した時間を過ごしました。元気で長生きの秘訣は、食べて、体を動かして、おしゃべりをして、活力ある日々を楽しく過ごすことが一番ですね(*^-^*) 【65歳以上の11名が参加】



いきいき おおはり 健康運動教室

月2回開催している健康運動教室。12月は1回の実施となりました。（9日）毎回ラジオ体操、脳トレ体操、軽運動や筋トレ、ニュースポーツなどを行っています。無理なく楽しく健康に！をモットーに笑いの絶えない明るく元気な教室となっています。まだ参加されたことのない方、気軽に遊びに来てください！フレイル予防、脳の活性化、ストレス解消にもなりますよ～(^o^)/



(1月は27日です。)



今年最後は運動後にbingoゲームを楽しみました。

お茶飲み会にお邪魔しました(^-^)

7区(クリスマス会・bingoゲーム)

12月と言えば…クリスマス！7区では恒例となっているクリスマスbingoゲーム大会(^-^)と、その前に軽く代謝アップ体操、脳トレ体操をしてからゲームを開始！出てほしい数字が中々出なくてbingoにならず、数字を読み上げるたびに「ない」「あったー！」と、お互いのカードを見て「ほら、リーチでしょ！」と楽しく賑やかに過ごしました。また、クリスマス会ということで、お昼はお寿司をみんなで食べて、お土産にケーキをいただきました(^-^)



bingoゲームで景品ゲット！12/4(木)

1区の1(スイッチボーリング・クリスマス会)

TVゲーム・スイッチスポーツのボーリングをチーム戦で楽しみました。まずは、準備体操！座りながらできるストレッチ運動で体を温め、いざゲームスタート。中々うまくいかない操作も、回数を重ねるたびに慣れてきて、昔を思い出しナイスショットが連発！大変喜ばれ、盛り上がりました。ゲーム終了後には、参加者へのお土産としてお弁当とケーキが配られ、解散となりました。



12/23(土)

いきいき おおはり健康運動教室 開催日のお知らせ！

1月は27日(火)
10時00分～まちセンホール

- ◆参加者にポイントを付与、ポイントを貯めて健康とグッズを手に入れましょう！
- ◆お申込みは不要です！気軽に参加して下さい。一緒に楽しく体を動かしましょう。
- ※上靴と飲み物を（水分）をご持参下さい。皆さんの参加、お待ちしております。

みやぎ生協

移動販売店舗

便利で身近な
お買い物！！



1月『せいきょうう便』

◎(株)美紀工業前 ◎13:45頃

9日/16日/23日/30日

※到着時間は予定です。天候等で前後する場合あり。
※予告なく運休する場合あり。(悪天候・車両故障等)
※積んでいない商品は予約で次回お持ちします。
※お客様が少ない場合、早めの終了となります。

☆編集後記☆

2026年 午年(丙午) 始まりました！
新年 あけましておめでとうございます(^-^)

皆様、お正月はいかがお過ごしでしょうか？お正月は日常と違った特別な時間が流れますね(*^__^*)新しい年のはじまりは晴れやかに！皆様の一年が豊かでありますように。本年も地域の情報など会報でお届けしていくので、ご愛読を宜しくお願ひ致します。△佐藤



QRコード