

祝・ご長寿！大張地区のご長寿さん

『佐藤いとよさん 102歳』



まだまだ お元気です！

大張地区の最高齢、『佐藤いとよさん』をご紹介します。

今年の8月30日で102歳を迎えられ、お元気に過ごされているいとよさん。

日々の楽しみは、テレビで相撲をみることに。力士たちの取り組みを楽しみにされています。また、デイサービスに行くのも楽しみのひとつで、皆さんとお話をして交流し、充実した時間を過ごされています。

これまで地域の皆さんと共に長い年月を歩んでこられました。

これからも素敵な家族に囲まれ、お元気で笑顔あふれる毎日をお過ごしください。

いとよさん、102歳おめでとうございます！

いきいき おおはり 健康運動教室

今回の健康運動教室では、丸森町保健福祉課が行っている「フレイル健診」を実施しました。フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下した状態のこと。今回は、**運動・栄養・社会参加・口腔**の4つの視点から、今の自分の心身の状態をチェックしました。身長・体重・握力測定や問診、身体評価、体組成測定のほか、残存歯数や舌圧、発声回数、咀嚼能力など口腔機能も詳しく測定。さらに「ベジチェック」も行い、それぞれの結果をもとに専門職からアドバイスや指導を受けました。参加者からは「こんなに隅々まで詳しく調べてもらえて、参加してよかった！」「普段気になっていたことも相談でき、アドバイスを受けられてよかった」と、喜びの声が聞かれました。**自分の今の状態を知ることが、フレイル予防の第一歩。**これからは元気に過ごすために、出来る事から楽しく取り組んでいきましょう！【9月15日実施】

～元気なうちからフレイル予防～

フォローアップ教室：11月24日



7区 お茶飲み会



交通安全と防犯について学びました！

9月10日（木）に行われた7区のお茶飲み会では、大張駐在所の千葉所長をお迎えして交通安全や特殊詐欺についての講話をいただきました。交通ルールや法定速度、事故発生状況についてのお話のほか、最近増えている投資詐欺や還付金詐欺など、身近に潜む詐欺についても分かりやすく教えていただきました。「おかしい」「あやしい」「お金の話が出た」と思ったら、一人で判断せず、まず誰かに相談する！少しでも不安を感じたら警察に連絡することも大切です。また、買い取り業者を名乗って訪問するケースにも注意し、知らない人を家に入れないことなど、防犯対策についても教えていただきました。楽しくお茶を飲みながら、みんなで安全・安心な地域づくりについて考える、良い機会となりました。

いきいき おおはり健康運動教室は
おお張り切り講座元気アップ教室です！

10月は20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！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（水分）をご持参下さい。
- みなさんの参加、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！！



10月『せいきょう便』

◎(株)美紀工業前 ◎13:45頃

2日/9日/16日/23日/30日

※到着時間は予定です。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。

＜脳トレクイズの答え＞ ★並べ替えクイズ （あかとんぼ） ★熟語連想ゲーム （気）

大張地区では、民生委員、生活支援コーディネーターと連携を取りながら地域の見守りや訪問を行っております。また、健康づくりやお茶のみサロンの支援なども行っております。より良い地域づくりのために、皆様のお声（ご意見、ご提案）をお聞かせ下さい。地域の情報もお待ちしております。ぜひお寄せ下さいね！

集落支援とは？

地区や集落の維持・活性化を目的とした支援活動です。
大張自治運営協議会は、丸森町から集落支援業務を受託。地域の巡回訪問などを通して①現状を把握し、②話し合いや検討を支援・実施、③地域の課題解決や活性化に向けた取組や支援をしています。

↓情報やお問合せはこちらまで↓

電話：75-2124

メール：ohari-kou@town.
marumori.miyagi.jp.