

古市支部だより



2025(R7)
No.151

支部長 中道香代美
877-0159
健康まちづくりセンター
真楽暢晴
879-8124

しあわせは歩いて来ないんよ



見学、あためし大歓迎！
参加者募集中！

*第2水曜日10時から1時間
(今後の予定は 4/9(水)6/11(水))
場所: 古市集会所 参加費: 無料
(5/14は支部総会の予定です)

今回は真楽さんリードで体操を行いました。バランス、柔軟性、筋力アップを目指し、みんな頑張っています。一生、自分の足で歩きましょう！今回初参加の方も一緒に体操しました。地味？なようでもけっこう運動になります。また来てくださいね。



ポイント手帳お忘れなく！



お元気ですか？訪問しました

3/15(土)地域訪問しました。古市支部や体操の紹介、個々人の近況把握、増資のお願いなどを歩いてきました。肌寒く、時折小雨…

今回、出資していただいた方、定期的にされている方、お話をできた方、ありがとうございました。

(後日名義変更もあり)

怪我のため、外出困難だった方。お元気で過ごされているよう安心しました。



来てみんさい！

有効ですヨ！

こけんよ 体操



3月22日の健康教室は

「家屋環境と転倒予防について」

○講師: 広島共立病院 リハビリテーション科
作業療法士 塚本 康太 氏

でした

汗ばむ陽気の中、会場入りしました。

全体的な講演の後、「自宅で実践してみよう」の資料を基に全員で運動しました。

転倒と住環境 まとめ

- ・転倒は筋力やバランス機能の低下だけでなく住環境の不整備や非整理整頓が原因で起こる。

- ・整理整頓を心掛け床面や廊下にできるだけ物を置かない

- ・転倒予防には運動も重要。無理のない範囲で継続を！

*約40人が熱心に耳を傾け、運動を体験しました。