

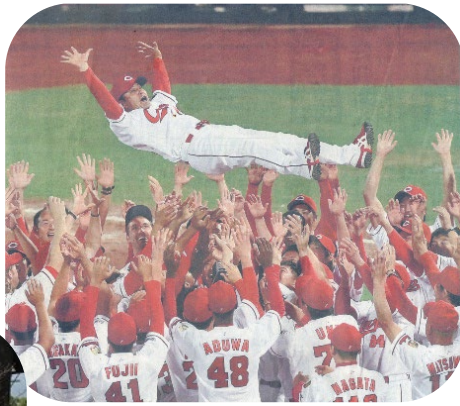
# 古市支部だより



2019. 1  
(12・1月合併号)  
No.83

支部長 中道香代美  
☎877-0159  
健康まちづくりセンター  
カ石光 ☎879-8124

## 2018年はこんな年 でした



平成三十一のバトミタツキ

「災」..そうか、やっぱり！  
今年は「和」「輝」「笑」  
「明」などのような穏やか、  
楽しい一字になればいいですね。  
「鯉」「勝」もいいなあ。



古市支部運営委員一同

## 芙蓉班 吉岐へ!

12月8～9日芙蓉班で玄界灘に浮かぶ宝島・吉岐へ行きました。博多港からフェリーで2時間、郷浦港へ。吉岐に着き一支国博物館、風土記の丘など見学。食事はウニ、ブリ、吉岐牛おいしくいただきました。



一支国博物館



## 高齢者大会in熱海終了!



2018.11.25 参加の皆さん

一泊で慌ただしい日程でしたが、有意義な大会でした。カンパなど、ご協力ありがとうございました。

## 弥生班 班会しました!

11月17日G氏宅で4人が集合。今年最後の班会でした。まず血圧測定。若干高めでしたが、年齢からいくとまあまあ。その後はおしゃべりに花が咲きました。



## 1月のけんこうカフェ 新年会です!



11月は看護師さんによる「感染症」の学習でした。今年最初の健康カフェは「新年会」。ごちそう(?)を食べておしゃべりしましょう!これからの予定、希望、かし芸?ご意見、何でもOK!

\*1月16日(水)  
10:00~11:30  
\*古市集会所  
\*参加費  
100円  
(茶菓子代)

## 毎月第2水曜10:00~11:30 古市集会所 しなやかサークル

2018年、毎月青江孝信先生(左)の指導で、元気よく体操しています。11月は終了後、血圧・検尿・体組成と健康チェックしました。12月は転倒予防。何と!片足立では最初に先生脱落!猿も木から落ちた!この1年、雨にも負けず、冬の寒さにも負けず楽しく体操してきました。「年末年始、体を動かしながら快適に過ごし、来年をいい年にしましょう」と締めくくり解散しました。



青江先生



11月けんこうカフェ