

2月号 長束支部だより

〈手を手に重ねる/手を膝に置く/手を肩に回す/手で頬に触れる/手が背を撫でる/手と心は仲がいい〉4月、介護保険が始まって25年を迎える。そして今年、団塊の世代が後期高齢者になる。もう介護保険のない時代には戻れない。小手先の改正では限界だ。目を背けず考える年にしたい。老いた親の手を、子が振り払う事がないように。

谷川俊太郎さんの詩集より「手と心」 1/16 中国新聞“潮流”より引用

2025年もみなさんと健康で明るい街づくりを目標に頑張りましょう。宜しくお願い致します。支部運営委員会一同

2024年度

【くらしの学校 第2講座】開講のお知らせ

【くらしの学校】第2講座を下記の日程で開催します。

大事な睡眠についてみなさんとお話を聞きますか？
お友達をお誘い合わせの上、多数の方にご参加くださいますようご案内します。

・・・記・・・

と き； 3月21日(金) 午前10時～11時

会 場； 長束集会所 2階ホール (長束5丁目18-6)

講 座； 『質のよい睡眠のとり方講座』

～理想の睡眠ってどんな睡眠？～

講 師； オール薬局

睡眠健康指導士 甲斐 秀幸先生

参加費；無料

* 1日の3分の1は睡眠時間が理想とか？

睡眠がどれだけ大切なことか？ 上手な睡眠のとり方は？
お話を聞きながら、ご自身の体調管理が出来るヒントなど、
みなさんの質問に答えていただける学習をしましょう。

伝言板

- ・感染対策のためマスク着用の上、ご参加ください。
- ・「高齢者いきいき活動ポイント手帳」対象です。
- ・飲み物、スリッパは各自でご持参ください。

長束支部運営委員会



班長 H・S

目標に頑張ります

今年の一つの作品に時間をかけ雑

談も楽しみながら丁寧に作ることを

しました。

ンバーで「紅葉ポード」を頑張って作り

出店させていただくことになり、メ

出店させていただくことになり、メ

から7ヶ月目に入りました。

スマイルクラフト班会は立ち上げ

余寒お見舞い申し上げます



なでしこ(折り紙)班は結成して10年を迎えました。当初は健康体操も取り入れていました。`25年1/6の班会では血圧・足指握力測定をし、日頃の運動力の足りなさを痛感しました。

昨年のふれあいセンター協同“第5回文化展”にも作品を出展し、みなさんから好評を得ました。今年度も出来上がりを楽しみに集います。

班長

2月の予定

3(月) なでしこ班会

5(水) スマイルクラフト班

6(木) 機関紙仕分け・運営委員会

20(木) どれみコーラス班会

《3月初旬の班会予定》

3/3(月) なでしこ班会

3/5(水) スマイルクラフト班

3/6(木) 機関紙仕分け・運営委員会

“ふれあい喫茶”open

ふれあいセンター協同では、どなたでも気軽に集まって、お喋り出来る場として コーヒーと手作りケーキで喫茶を下記のように始めました。“お待ち”しています！

～ 記 ～

と き ; 2月21日(金)
10:00 ~ 14:00

(売り切れご了承の程)

ところ； ふれあいセンター協同 1階
(安佐南区西原9-8-22) 1階

おだい；350円

主催；ふれあい地区喫茶実行委員