

広報 いずも

第108号 平成21年(2009)9月3日発行

地域
の
力
で
い
つ
ま
で
も

元
気
に
、
ふ
れ
あ
い
、
ま
じ
び
あ
ら
う



筋力運動の効果で、以前より体が動くようになりました

大社町の富屋町助け合いチーム「秋葉会」の皆さんは、毎週金曜日の午後、町内の秋葉神社に集まります。転倒や寝たきり、認知症等の予防にストレッチと筋力体操を行い、また町内のメンバーを講師として、絵手紙やゲーム、出雲阿国や健康づくりについての勉強会を行ったり、施設見学に出かけることもあります。

この日は、いつもより少し参加が少なかったのですが、体操をしたのちお茶を飲みながら、会のメンバーの指導のもと、絵手紙の色付けに取り組みました。

「秋葉会」の活動は平成15年度から始まり、「自分のためだから」と皆さん進んで出席されます。会の代表である広幡裕子さんによると、「年齢に関係なく、誰でも、いつでも、都合のつくときに」が活動を継続させる秘訣だということです。



絵手紙の色付けに話はずみずみ

目次

高齢者あんしん支援センターの取り組み	2～3
出雲駅伝の開催	5
子ども支援センターの取り組み	6～7
お知らせ	13～15