

社協だより

発行：住吉台地区社協

令和 6 年 11 月 1 日

発責：濱岡みち子

令和 6 年 No.5



秋の健康教室を開催しました

9 月 28 日（土） 10 時～12 時まで、コミセンにおいて根白石地域包括支援センターと JCHO 仙台病院とのコラボで「健康教室」を開催しました。約 80 名の方の参加で健康への意識の高さが伺えました。測定は、①塩味テスト ②血管年齢測定 ③血流測定 ④フットケア ⑤健康相談が実施されました。これからも、健康を意識して予防を心がけましょう。

体力測定会を開催しました

10 月 2 日（水） 10 時～13 時まで、「体力測定」を開催しました。約 90 名の方が参加され自分の体力を確認していました。握力や片足立ち・5m 歩行 2 ステップに加えて今年は骨密度測定を実施し大きな反響を呼んでいました。お手伝い頂いたサポーターの皆さんありがとうございました。

第4回ふらっとカフェ（誰でも参加できる集いの場）開催

詳しくは裏面をご覧ください

11月20日(水) 10:00～13:00（この時間内ならいつでも気軽にどなたでも どうぞ！）**住吉台コミセン ホール・洋室** ふらっと入っておしゃべり

☆健康づくりコーナー・健康 困りごと相談 泉区役所 骨粗しょう症予防

JCHO 仙台病院 手洗いマスターになろう

根白石地域包括支援センター フレイルチェック

☆11:00 頃～ ミニコンサート

☆ポッチャゲームの体験、折り紙手作りコーナーあり



第58回ふれあいサロンのご案内

日時：12月1日(日) 10:00～11:30**場所：住吉台コミセン ホール****参加者：65歳以上の方****内容：「血流のお話」JCHO 仙台病院 菅原先生、****「演歌歌手 岡田あさみさん」オンステージをお楽しみください**

お願い

◎マスクの着用をお願いします。

◎体温が37℃以上の方の参加はご遠慮下さい。

◎詳しくは、回覧をごらん頂き申し込み願います。