



《にこにこカフェあやし(サロン)》

上町福祉会では上町(南・西・東)町内にお住まいの概ね六十五歳以上の方を対象に毎月第四木曜日10時から上町集会所でサロンを開催しています。軽体操で体を動かし、毎回いろいろなゲームや歌などで楽しいひと時を過ごしています。脳トレにも良いですよ！



参加者が交代で旗揚げゲーム
「赤上げて 青上げて 青下げないで赤下げて！」



毎回ストレッチなどの軽い運動や
脳トレで楽しんでいます



6/17は移動サロンとして北中山にある仙台ローズガーデンに行き、ガーベラの花々や寄せ植えなどを楽しみました



新しい「バグゴゲーム」に挑戦
ボードの穴に入れられるかな？

* バグゴゲーム

離れた板の穴へお手玉(ビーンバック)を
投げ入れるゲーム



◎ 今後の活動予定

- ▶ **にこにこカフェあやし**
毎月第4木曜日 午前10時～11時30分
上町集会所にて開催します
- ▶ **見守り訪問**
11月、令和7年2月に訪問予定
- ▶ **一人暮らし高齢者の交流会**(忘年会)
12月に開催予定
- ▶ **健康教室**
令和7年3月開催予定
(詳細は回覧にてお知らせします)

お気軽にお越しください。お待ちしております！

《見守り訪問》

七十五歳以上の一人暮らし高齢者のお家に野菜スープや菓子などをお届けしながら近況や健康状態をお伺いし見守りしています。今年度は五月と九月に二十数名のお宅にお伺いしました。

会長挨拶

愛子地区社協だより十号をみなさんにお届けします。令和六年度上半期の活動状況を掲載いたしました。福祉委員および民生児童委員や福祉ボランティアの皆さんのご協力に心よりお礼申し上げます。
これからも愛子地区の社協だよりとして、みなさんのご理解とご協力をお願い申し上げます、社協だより第十号発行のあいさつといたします。

愛子地区社会福祉協議会 会長 中野三郎

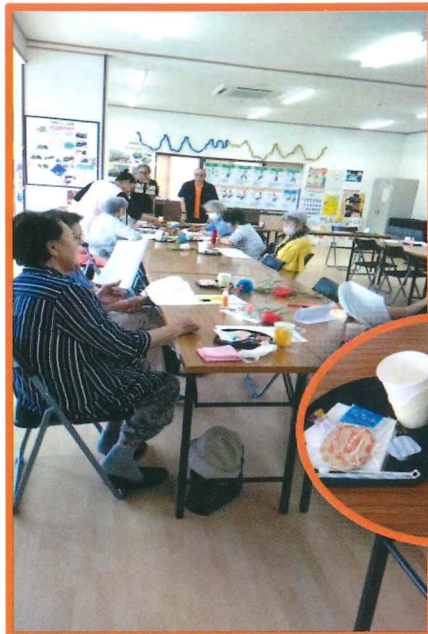
【担当 柏倉千恵】

◆《元気な笑いの日》

毎月一回水曜日開いており、五月は『春まつり』が行われ美味しいお弁当を食べながら、たくさんの方々にぎわいました。又、六月からは、体操／合唱／手作り物／楽器演奏を聴くなどを楽しんだ後、二百円会費でお代わり自由のカレーライスをいただきお腹いっぱい而归ります。

◆《二岩元気はつらつ教室》

年に四回外部の講師を招き講演会を開催しています。
八月二十九日には(株)明治さんの『楽しく健康セミナー』を聞いて、皆さん自分の健康作りの参考にされておりました。



◎今後の活動予定

- ▶ **元気な笑いの日**
午前10時～午後1時 二岩集会所
11月20日、12月18日
令和7年1月22日、2月5日、3月5日
- ▶ **二岩元気はつらつ教室**
令和7年2月20日
- ▶ **配食活動**
一人暮らし高齢者見守りと弁当配食

まだまだ楽しい企画が有りますので二岩の皆さん、是非ご参加ください。お待ちしております。

【担当 菅原千春】

◆《上原住宅ふれあいサロン》

十月十日、今年度二回目のふれあいサロンを開催しました。当日は敷地内にある集会所に総勢二一名と前回より多い参加者となりました。チラシの文字を大きくし色付けを工夫した物を回覧するなどの効果が現れていると思われまます。
軽体操やた焼ビニング、みんなで懐メロを歌おう等で交流し、次回開催の内容について提案もあり盛況の内に終了しました。



◎今後の活動予定

- ▶ **ふれあいサロン**
12月19日 上原住宅集会所

「フレイル」にご注意を

要介護の一步手前のことを「フレイル」と呼んでいます。精神的にも肉体的にも徐々にひ弱になり、人との交流も減っていきまます。体重が減った、歩くのが遅くなった、食事の量が減ったなどの変化が見られたらフレイルに要注意です。
若いうちからフレイル予防に取り組むこと、フレイルになったら早めに対策することで元気を取り戻せると言われています。
そして、フレイルの予防や対策は、生活習慣にあり、一に食事しっかり摂る、二に体を動かす、三に興味や人との交流をすることが大切と言われています。六十五歳を過ぎたらフレイルに注意し、自分の健康状態をチェックしてみましょう。
あなたの周りには、フレイルに対応できる機会がたくさんあります。毎日の積み重ねが健康を維持することにつながります。大いに利用しましょう。
【中野三郎】