



泉中東地区社協だより

令和5年
10月発行

ご挨拶

日頃より泉中東地区社会福祉協議会活動に、御理解と御支援を賜り誠にありがとうございます。
以前は「向こう三軒両隣」が当たり前で、見守りや助け合いなど近隣の住民同士が気軽に関わりを持てる環境ができていたと思います。
しかしながら、個人情報の取り扱い方法や新型コロナの影響により、私たちの活動も大きく変化しており苦慮しております。
このような社会情勢ではありますが、これまで同様地域の皆様方に御協力をいただきながら、微力ではありますが支援活動を継続していきたいと考えております。
今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

会長 寺 嶋 望

こんなことあったね！



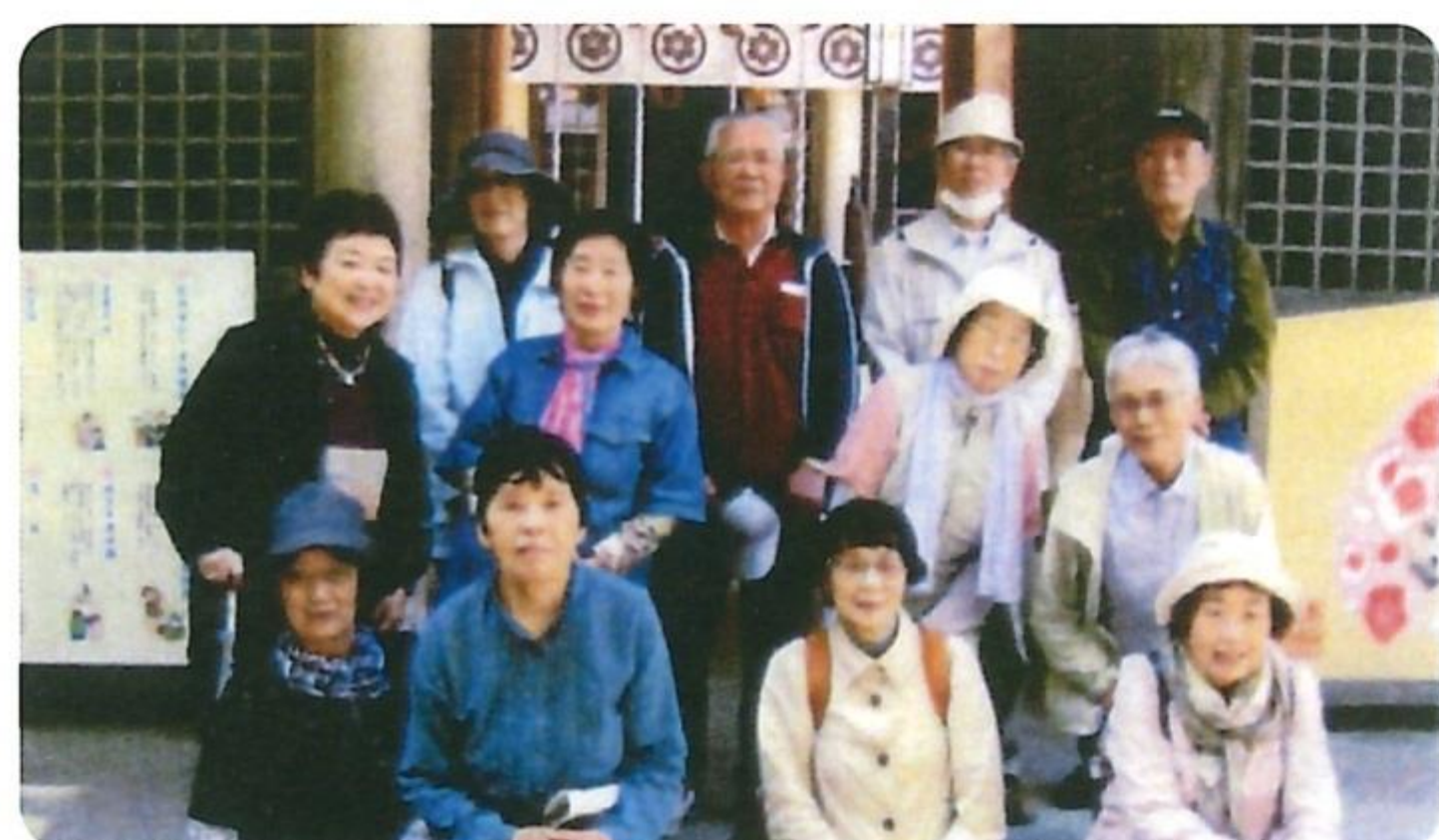
歩坂町（R元年）
所狭しと感じたが和やかな雰囲気
で時間があっと過ぎた日



本田町（H28年）
ゆっくり、スクワットで足・腰丈
夫にしよう みんながんばったね



健康スポレク（R5年）
仙台白百合女子大学で本田町と近
郊の方々と楽しいレクリエーショ
ンでした



百合が丘（H30年）
近くの山里にでかけ心身共にリフ
レッシュできたよ



天神沢（H29年）
「サロン会に来るのが楽しみ♪」
と声が聞かれました

編集委員

寺嶋望・阿部武男・阿部隆・遠藤紀子・坂根静代・下田勝子・佐藤誠・大友靖子

支部だより

年8回のサロン活動、70代～80代の参加者が多く楽しみで参加してもらっている。

9月は百合が丘ディサービスの指導員から音楽と合わせて手・足のリズム体操と脳トレで活気ある楽しいひと時のサロンでした。

3月17日歩坂町福祉の会で仙台市防犯協会に出前講座を依頼し、このところ急増している「特殊詐欺」「還付金詐欺」で被害に合わない講話をいただきました。(25名参加)

「自分は絶対だまされない」大丈夫だと思っている人ほど騙されやすいそうです。お金に関する事は慌てないで誰かに相談しましょう。



誰でも気軽に集まれる、人とつながる場として「いきいの場」ができた。どんなことでも、話せる場です(日常会話・趣味・歴史)等シニア世代の方が多く見られますが、みなさん元気な方ばかりです。

先日仙台白百合女子大学主催の「健康スポレク」5回コースに参加した。

一日どの位歩けば体に良いのか・体力測定・軽運動・ゲーム等して楽しんだ。運動が苦手な人も楽しめるレクリエーション活動として参加できた。

学生と一緒に若返った気持ちになれ、すごく楽しかった5回参加できて「皆勤賞」をいただいた方もおり、みんなの素敵な笑顔も見られました。



硬い体を柔らかくし、のびのびストレッチ体操して「なぞなぞ」「漢字バトル」「ナンプレ」で軽く頭の体操それからお茶をいただく。続いておしゃべりこれが実に楽しいんです。

先日松田病院の理学療法士さんから首・肩・腰をほぐす講話と実技をして、

ゆったりした気持ちになり体が軽くなったようでした。サロンの締めくくりは楽しく歌うことです。今回は「宵待草」「北帰行」「故郷」を大きな声を出し楽しく歌いました。

次回もまた参加し楽しみましょうと別れた。



年7回実施、コロナ感染症で休みの時もありましたが今年は実施することができました。

会の始まりはお口の体操と簡単なストレッチから始まります。

8月は「脳トレ」がメインで3つの「ひらがな」から並べ替えて単語にしていきます、3つの「ひらがな」からこんなに単語ができるとは？びっくりしたひと時でした。9月は「ボッチャで楽しもう」3人一組で4グループに分かれて試合開始、ジャックボール(白球)に近づくように投げて一番近いチームが勝ちになるが、中々うまくいかない。勝っても負けても「動いた気持ち」になり、後のお茶の美味しさを感じ笑顔になりました。

