

中洲学区すこやかサロン報告

2月20日(木)、今年度最終のすこやかサロンを開催しました。

骨盤専門スタジオAlohiの小林悦子さんをお招きし、姿勢や歩行についての話や365歩のマーチを口ずさみながら椅子に座ったままで骨盤や肩甲骨、股関節などの運動やストレッチの指導と、北部地区地域包括支援センターの澤辺さんに骨密度測定をしていただきました。

令和7年度第1回のすこやかサロンは、6月に開催の予定です。



自治会すこやかサロンを開催されました

新庄自治会	2月 4日(火)	さくら会さんの手品・歌、お誕生日プレゼント、体操
立田自治会	2月 13日(木)	ハッピー小山さんの手品、体操、ミニミニ写真展
幸津川自治会	2月 19日(水)	ハッピー小山さんの手品、北部地区地域包括支援センター職員のお話、健康推進員さんのお口の体操
小浜自治会	2月 15日(土)	はまっこカフェ



サロンボランティア活動講座報告

2月6日(木)、滋賀県栄養士会の井上さんから「食べて元気にフレイル予防」について学びました。フレイルとは、年齢と共に体力・気力が低下した状態のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで年齢のせいとあきらめていた体や心の衰えは予防ができるということです。

学習会のあとは茶話会をし、歓談していただきました。



中洲こども園5歳児といっしょに

2月21日(金)、中洲学区社協の各部会員が中洲こども園を訪問し、各保育室での子どもたちの様子を観せていただいたあと、遊戯室で中洲学区でつくった絵本「しあわせさがし」の読み語りを5歳児といっしょに見学しました。見学後、5歳児とふれあい遊びを楽しみ、「中洲こども園園歌」の合唱では子ども達の元気な声に部会員一同感動しました。

