

## 中洲学区すこやかサロン報告

6月11日(水)、おでかけサロンを開催し、安土城考古博物館、信長の館を見学しました。あいにくの天気でしたが、皆さまのご協力のおかげで楽しい一日となりました。次回のおでかけは10月23日(木)、紅葉で美しい長寿寺と福祉用具センターへ行きます。申し込み受付開始は、9月1日(月)の予定です。7月10日(木)のコンサートは受付中です♪



かしわばあじさい  
柏葉紫陽花(立田自治会)

## 自治会すこやかサロンが開催されました

新庄5月27日(火)

ゆいの里へおでかけし、ペットボトルを使う体操や脳トレ、『気まぐれマルシェ』のランチを楽しめました。



服部5月27日(火)

熱中症のお話のあと、体操をして、その後コーヒー実演があり、パンとともにカフェ時間を楽しめました。



立田6月12日(木)

ヤクルト職員より腸年齢の話聞き、おなか元気体操をして、あじさいなどのお花を愛でて楽しめました。



幸津川6月20日(金)

元気な声で歌い、月光仮面の登場やビンゴ大会を楽しんだ後、健康体操や誕生日のお祝いをされました。



## 地域の相談相手です

民生委員・児童委員及び福祉協力員は、必要に応じた福祉制度の紹介など、お困りごとのお手伝いをさせていただきます。また、知り得た個人の秘密は適切に守られます。お気軽にご相談ください。

|        | 民生委員・児童委員        | 福祉協力員                    |
|--------|------------------|--------------------------|
| 新庄     | 中島 洋子            | 川村 好美<br>中島 佳代美          |
| 服部     | 服部 正子            | 津田 久子<br>中島 佐江子          |
| 立田     | 富田 秀圓<br>高谷 眞弓   | 今井 君子<br>今井 さとみ<br>木村 好子 |
| 幸津川    | 北村 章<br>塩田 敏     | 上路 明美<br>下出 幹<br>寺田 恵美子  |
| 小浜     | 田中 治             | 北川 慶子<br>中島 ちずる          |
| 主任児童委員 | 中西 偉久子<br>猪飼 ひとみ | (敬称略)                    |

## 中洲おたがいさん大作戦

今年も夏休み期間中、各自治会でラジオ体操を実施します。ぜひご家族一緒にご参加ください。



ラジオ体操は、骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、体力を増進させる効果が期待できます。起床後のストレッチやスポーツ前のウォーミングアップにも有効です。

大人も子どもも朝のラジオ体操で、暑い夏を乗り切る体力をつけましょう！

|        |                        |          |
|--------|------------------------|----------|
| 新庄自治会  | 7/22~8/8<br>8/18~8/29  | 八幡神社     |
| 服部自治会  | 7/22~7/31<br>8/21~8/29 | 洗い場前広場   |
| 立田自治会  | 7/22~7/25<br>8/18~8/22 | 観音堂      |
| 幸津川自治会 | 7/22~8/1<br>8/18~8/22  | 下新川神社    |
| 小浜自治会  | 7/22~8/1<br>8/25~8/29  | 集落センター広場 |