

## 百歳体操で元気ハツラツ!

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思っていないですか?  
いくつかからでも、体を動かすことで体力や筋力をつけることができます。元気でいきいきとした生活を送るために、「百歳体操」がおすすめです!



2区(中山集会所)  
中山ヘルスサロン



「百歳体操」は高知市が開発した体操で、今では全国に輪が広がっています。3種類の体操があり、全て簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。地域の集会所等で、住民の方が中心となって運営しているグループがほとんどです。一人では続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられますよね。体操をきっかけに近所に知り合いが増えることで、地域のつながりが強くなり、見守りや助け合いの活動につながるなど、地域コミュニティの活性化にもなります。



1区(赤崎集会所)  
元気クラブ



7区(7区集会所)  
百歳体操



## イキイキとした毎日をおくりたい! 地域の役に立ちたい! そんなあなたを応援します!

### 自分力アップ応援プログラム

今年度も地域の皆さんを応援する講座が始まりました!  
第1回目の内容は、山口県東部ヤクルト販売株式会社の河野恵子さんを講師に招き、「免疫力アップ講座」を開催しました。  
参加した皆さんも「免疫力」については大変関心が深い様子。  
大事なことは、食事や運動、質の良い睡眠を心がけ、笑いや休養によってリラックスする時間を持つこと!  
コロナ禍でもあり、夏に向けて暑さが増し体調が心配されるこれからの時期、免疫力を高め細菌やウイルスに負けない身体づくりのための「腸活ケア」への気づきがたくさん得られた機会となりました。

- 【今後の日程と内容】
- ★ 6/21(火)・救急救命講習
  - ★ 7/27(水)・知っておきたい調味料のおはなし
  - ★ 9/26(月)・大人の快眠教室
  - ★ 10/24(月)・免疫力アップ講座
  - ★ 11/18(金)・知っておきたい調味料のおはなし
  - ★ 12/16(金)・救急救命講習
  - ★ 1/26(木)・認知症サポーターステップアップ講座
  - ★ 2/21(火)・大人の快眠教室
- 会場：大野支所3階研修室 時間：13:30～  
※コロナウイルス感染症拡大状況により中止することがあります。  
申込・問合せ 市社協大野事務所 (0829) 55-3294



みなさんの自分力アップを  
応援していきます!

### ご寄付をいただきました

ご寄付は大野地域の福祉事業に活用させていただきます。ありがとうございました。(3月11日～5月10日受付分)

《香典返しにかえて》		(住所)
(氏名)	(故人名)	大野3区
井藤 敏成 様	(井藤 史江 様)	大野3区
井藤 眞理子 様	(井藤 敏成 様)	
《一般寄付》		
匿名(障がい児の手助けのため)	1件	
匿名(地域福祉活動に)	2件	

※大野東市民センターでは電話相談はあり  
ません。

※来所される場合、予め検温し、体温が  
37.5度未満であることをお確かめくだ  
さい。

※感染予防のため中止・変更する場合はご  
ざいます。詳しくはホームページまたは電  
話にてご確認ください。

電話やファクスによる相談も受け付け  
ています。

※大野東市民センターでは電話相談はあり  
ません。

※来所される場合、予め検温し、体温が  
37.5度未満であることをお確かめくだ  
さい。

※感染予防のため中止・変更する場合はご  
ざいます。詳しくはホームページまたは電  
話にてご確認ください。

「相談員」が生活上の悩み事や困りご  
と・介護の悩み等をお聞きし、相談に乗る  
とともに必要に応じ相談機関などを紹介  
します。

秘密は厳守します。相談は無料です。  
お気軽にご相談ください。

心配ごと相談(毎週木曜日)  
6月2日・9日・16日・30日  
(大野東市民センター) 23日  
7月7日・14日・21日  
(大野東市民センター) 28日  
認知症介護相談(第4火曜日)  
6月28日・7月26日  
電話やファクスによる相談も受け付け  
ています。

大野支所3階 13時～16時  
Tel 55-3294 Fax 55-3275

### ふれあいの相談所

