

「いつでも元気」
読者だより

かけはし

2017年5月17日 第41号 京都中・右京健康友の会元氣普及委員会

小学校区で友の会 広がる共同



小学校区や生活圏で友の会の楽しい取り組みが一杯です。中京区の取り組みでは、朱八支部の太子道診療所につづいて老人ホームや自治会館で「ほっとカフェ」、常磐野支部では地域の開業医さんの協力で「若返り体操」の企画が進行中です。

「歌と体を動かし脳トレ」、らくらくピアノサークルもサポート

朱三・朱七支部合同企画

4月23日の日曜日に「壬生老人ホーム」の3階ディルームをお借りして「壬生ほっとカフェ」と銘打って朱三・朱七支部合同で「友の会」として初めて取り組みました。当日は朝から快晴で予想を上回る27人が参加しました。初めに、壬生老人ホームの方から「地域のみなさんと健康づくりをすすめたい」とあいさつがあり、みんなで歌うコーナーは地元の野上さんが司会。「らくらくピアノサークル」の篠田恭子先生のピアノ演奏とメンバーのサポートで楽しく歌いました。次回は6月11日開催予定です。

お茶とお菓子でおしゃべり会

座ってできる体操も楽しく

朱二支部

4月15日土曜日に朱二支部で初めて自治会館で「ほっとカフェ」に取り組み、16人が参加しました。支部では、医療懇談会やバスツアーなど取り組んできましたが、「健康体操」とセットでお茶会はしたことがなく、不安でしたが、カラオケ仲間などこれまで取り組んだつながりに呼びかけました。当日は、理学療法士の阪口昌弘さんのお話とアドバイスで椅子に座って、手から腰、足へと少しづつ体を動かして、認知症予防にもつながる。「脳トレ」も行い。お楽しみ「カフェタイム」では、事前に用意されたかわいい「お菓子セット」が配られると大喜びでした。コーヒーや紅茶でのどを潤し、少し残った時間で、リラックス体操をして楽しく終わりました。



5月28日(日)に「若返り体操」

場所：イトウ診療所通所リハビリテーション “ナイスデイ”

日時：5月28日(日) 午後1時30分 開会

◎あいさつ： 伊藤先生

◎午後1時40分～ ◎トーク&体操実技

主催 常磐野支部 協力 イトウ診療所通所リハビリテーション “ナイスデイ”