

「いつでも元気」
読者だより

かけはし

2017年6月17日 第42号 京都中・右京健康友の会元氣普及委員会

開業医さんと連携し健康体操



常磐野支部では地域の開業医さんの協力でイトウ診療所通所リハビリテーション「ナイスデイ」で「若返り体操」をおこないました。いつもは嵯峨野生協集会所で行っていますが、生協は常磐野学区の西部にあります。今回は東部です。東部では初めての開催となりました。

嵯峨野東部で初めて開催 伊藤先生があいさつ

常磐野支部健康体操

5月28日(日)にイトウ診療所との共催で取組み41名が参加しました。イトウ診療所の伊藤先生自ら案内役を務めていただき、玄関先で道案内。挨拶では医師会発行の「はじめての在宅医療」パンフを手に往診の説明。介護職員が1日のデイの進行やりハビリを説明。次は今回のテーマである「若返り体操」です。「肩こり腰痛予防ダンスや顔面ストレッチ・笑いの訓練」等を行い伊藤先生も一緒に悪銭苦闘。診療所近所の男性参加者からは「ピラがポストに入っていたので参加したが、おもしろかったなあ〜。また何かやるときは呼んでや〜」等の声が聞かれました。



— 太秦支部 —

建設予定地の開発工事に関わる地元説明会もおこなわれ、いよいよ工事がスタートします。5月12日、22日に草刈りを行いました。自治会会長さんや地域の方から激励をいただきました。



6月から工事スタート 南太秦予定地で草刈り

新婦人と合同「さわやか体操」 2ヶ月に1回の定例化へ

梅津支部

5月12日(金)健康友の会梅津支部と新婦人梅津班で合同の体操を行い14名が参加しました。場所は梅津地域の個人宅(2F)をお借りして



います。楽しかったので2ヶ月に1回はやりたいと「さわやか体操教室」と名前を付けて次回は7月7日に開催を決めました。会場も新たにさがしています。