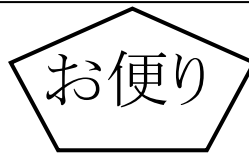




特定非営利活動法人

長寿社会を考える会



平成 26 年 2 月
第 22 号



★ 活 動 報 告 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

★第 17 回「立つ歩く動くための体力測定と頭脳の刺激福祉レクリエーション」

日時・会場： 平成 25 年 12 月 18 日 (水) 14:00～15:00 センティ富士森 多目的ホール
講 師： 牧野 一三氏 (福祉レクリエーション研究会前会長)

雪が降り出しそうな空模様でしたが、「転ばぬ先の杖」と参加して下さった方々。

「バランス歩行」「開眼片足立ち」「立ち上がり」「握力」の測定に挑戦しました。

その後、講師の牧野氏や、地域体操教室推進経験者の藤野洋子氏のわかりやすい語りかけで体を動かし楽しい時間を過ごしました。

「この講座がとても楽しみ」という一人暮らしの方の声にうれしく思いました。

★第 18 回「介護予防体操と福祉レクリエーション」

日時・会場： 平成 26 年 1 月 22 日 (水) 14:00～15:30 センティ富士森 多目的ホール
講 師： 牧野 一三氏 (福祉レクリエーション研究会前会長)

春が待ち遠しい寒い陽気の 1 日でした。

介護予防体操、ポイント強化によるラジオ体操、ゲーム感覚での頭と体の運動(指・膝・腰の筋トレ)、そして最後に唱歌の合唱。体ポカポカ、気持ちほかほかの 1.5 時間でした。

「レクリエーション=再創造」という牧野氏の笑い声いっぱいの講座で、心身共にリフレッシュしました。

< 牧野氏からのワンポイントアドバイス >

朝 布団からめけだす前のウォーミングアップ! いかがですか

起き上がる前に

- ★両手のひらを合わせて、こする
- ★手の指それぞれの曲げ伸ばし
- ★足首をまわす
- ★両膝を立てて膝頭をつけて、左右交互にたおす



効果

- 体が温まる
- 病気の早期発見
- 心筋梗塞の予防

起き上がるときには肘をついて 横向きで!

さくらんぼ食事サービス



おせちはたくさんのご注文を頂き、好評のうちに終了しました。ありがとうございました。
今年も皆様に安全でおいしいお弁当をお届けするよう努めます。よろしく願いいたします。

★ 活動予定 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

★第19回 ぽかぽか体操とぽかぽかレクリエーション

日時：2月26日(水)14:00~15:00

会場：センティ富士森多目的ホール

講師：牧野 一三氏 レクリエーションワーカー
福祉レクリエーション研究会前会長

参加費：無料

介護予防教室と、福祉レクリエーションの企画です。
体を動かした後は、歌とおしゃべりを。

参加希望の方は

☎042-665-2334 まで

【第19回簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：3月5日(水)10:30~

会場：東浅川保健福祉センターを予定

講師：中野勝子先生を予定

参加費：1,000円

注) 日時は、会場および講師の都合などで変更することがあります。

参加希望の方は申し込みが必要

☎042-665-2334 まで

★第20回 認知症を知ろう 早期発見とその対応

日時：3月29日(土)14:00~15:30

会場：台町市民センター 会議室

講師：高齢者安心相談センター
「めじろ」職員の方

参加費：無料

認知症について心配事のある方など、ぜひご参加ください。専門スタッフが関わり方や対処法などアドバイスいたします。

【まごころケア八王子定例会】

ヘルパー、ボランティアの方を対象に、2月26日(水) 地域支援講座「ぽかぽか体操とぽかぽかレクリエーション」の後(15:00~15:30)センティ富士森多目的ホールで定例会を行います。ご参加ください。



【八王子名所巡り】(含む周辺地域)

国指定史跡 滝山城址と滝山公園の桜

日時：4月4日(金)9:30~15:30

9:30 JR八王子駅北口交番前集合
(雨天中止)

参加される方は直接集合場所へ

参加費：無料(交通費、昼食代等は自己負担)

行程

八王子駅北口→滝山2丁目バス停(バス)
→桜の群生林→二の丸跡→千畳敷→
滝山城址下バス停→八王子駅北口(バス)
解散(15:30頃を予定)

滝山公園には5,000本の桜の木があり、春先には薄紅色の花が丘陵斜面を覆うように咲き、都内有数の桜の名所になっています。

ソメイヨシノ・ヤマザクラ、その他コナラ・クヌギ・エゴノキなどの木々やニリンソウ・タンポポ・ウツボグサなどの春の植物がみられます。



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 八王子市山田町1606-12 センティ富士森内

Tel (042) 665-2334 Fax (042) 665-2345

ホームページ <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>