

毎週木曜日
 午前10時
 10時～11時

城島ふれあいの里

通信 第31号

発行責任者: 勝田 孝子
 〒254-0004 小鍋島 621-1
 TEL・FAX 0463-53-1822
<http://www.scn-net.ne.jp/~kiji-fkm/>

!! ダンベル体操で 生き生きと !!



毎回 大勢の参加で にぎわっています 体を動かしたい人はぜひご参加ください お待ちしています

城島ふれあいの里では、毎月第1・3金曜日午前10:00から「ダンベル体操、チューブ体操、くすの木体操」を行っています。

毎回25人前後の皆さんが参加し、「自分の健康は自分で」を合言葉に頑張っています!!

「他にも体にいいことしていますか?」と参加されている方々にお聞きしました。

- ★毎日ウォーキング30～60分
- ★片足立ちを毎日テレビを見ながら行う
- ★ラジオ体操 (NHK6:30～放送) 第1、第2を行う
- ★プールに行って泳ぐ
- ★朝・就寝前に寝床で“ごきぶり体操とストレッチ”をする
- ★フォークダンス、太極拳、スイミング、筋トシ、骨盤体操等会費を払って月3～4回行く
- ★カラオケ、山登りなど好きなことをする

皆さん 健康で長生きしたいですね!
何か一つ自分にあった健康法を探してください!!

ふれあいサロンの予定表

月曜日

- 第1 午前 絵手紙
- 第2 午前 ミニ生け花
- 第3 午前 つるし雛
- 午後 つるし雛

火曜日

- 第1 午後 ひまわりの会
- 第3 午後 ひまわりの会
(歌とおしゃべり)

水曜日

- 第3 午後 折り紙

木曜日

- 第1～4午前 キッズの日
- 第2・4午後 ハンドベル

金曜日

- 第1・3午前 ダンベル
- 第2・4午前 ソーラン

ミニギャラリー

10月 ふれあいゲーム大会

青空のもと5種目のゲームで金メダル・銀メダルを競い合い、小学生が優勝・金メダルを手に入れました



11月 健康教室 元気いっぱい・・・



(「よろず相談センターとよだ」と共催)

三

今後の予定
詳しくは
回覧を見てね



12月の社協との合同サロン

小鍋島・大島合同ミニサロン
12月6日(木) ふじの郷
14:00~15:00
おたのしみ会
施設の方と一緒に楽しめます



★サロン行事

クリスマス会 12月13日(木) 10時~12時
寸劇、ハンドベル、サンタさんからプレゼント

大島団地ミニサロン
12月13日(木) 集会室
13:30~15:30
ちりめん根付、縁起へび作り

城所ミニサロン
12月14日(金) 自治会館
13:30~15:30
城所昔ばなし

福祉村訪問

NO・8

「花水福祉村」

10月11日(木)の午後に7人で伺いました。

花水地区町内福祉村運営協議会会長高橋龍正さんが駐車場の確保をしながら出迎えて下さり、大変に恐縮しました。花水福祉村は平成12年3月に開設された市内2番目の村で大先輩です。拠点を南部福祉会館内に置き、南部図書館・体育館・室内プールも併設されている大変に有効活用できる施設との同居です。花水地区の世帯数はおよそ7千、人口も約1万5千人で、いずれも城島地区の5倍程度です。そうした状況の中で、地域福祉活動としての町内福祉村運営はご苦労の多いものだと思います。しかし、早速案内された物作り会場では盛んに交流し・教え合う姿が生き生きとしていました。「手作りの軽食付きミニサロン」「男のサロン」「囲碁サロン」「村サロン」、出前サロンとして「近所助け合い活動」「わいわい広場」「ふれあい交差点」「健康作り」などの活動を展開していることも聞きました。複合施設のために、会場確保の予約が必要であるなど困難を乗り越えて福祉村活動を進めている様子が理解できました。拠点の事務所コーナーで、会長さんや運営委員さんからも種々の情報提供を頂きました。ボランティアの登録メンバーを毎年実質の人員で進めていることなど大変参考になりました。

