

地域であっている活動のご紹介

コープ春日さん

毎月第2水曜日に、お店の一角で喫茶と食堂をされています。



7月のメニューはすき焼き風吹き込みご飯+汁物+小鉢でした。

喫茶では、段ボールを使った写真立て作りと歌や脳トレ等が行われていました。毎月楽しみに参加されている方もおられます。買い物のついでに、寄ってみませんか？参加費無料です♪



運動の場、集いの場を作ってみませんか？



地域にお邪魔して、「くまもと元気くらぶ」の説明も行っています。

城山7町内



三和校区には、自治会や老人会主催のサロンや集いの場、また昨年度から地域住民で行っている「くまもと元気くらぶ」の運動の場などがあり、皆さん楽しく活動されています。今後、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域づくりや介護予防が今まで以上に大切になってきます。「くまもと元気くらぶ」について詳しく知りたい場合は、お気軽に「ささえりあ三和」にお尋ねください。



池上3町内

ご存知ですか？

『いきいき百歳体操』

高知市が開発したこの体操は、現在、全国のたくさんの市町村で住民主体で行われ、三和校区でも5カ所で行われています。

イスに腰をかけ、準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を行います。

この体操を週に1~2回行くと、筋力がつくそうです。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになるのを防ぐことができます。

詳しくは、「ささえりあ三和」までお問い合わせ下さい！

DVDを見ながら体操をするので、皆さんが集まりやすい場所に、テレビ・DVDプレーヤー・イスさえあれば気軽に行えます！！

くまモンが登場する「くまもと県バージョン」の『いきいき百歳体操』もあります♪

