

北1圏域生活支援コーディネーター

北・きた！ふれあい通信

令和4年秋号

暑い夏をようやく乗り越え、さわやかな風を心地よく感じるようになりました。秋は美味しいものが沢山あります。バランス良く、おいしいものを堪能しましょう。

今年、町内で活動を始めました。

寺内幕洗川三区



○毎月第二水曜日 11:30～  
○古民家カフェ 木蓮  
○「住民の高齢化」「人口減少」。社会の課題は「町内」としてはより深刻です。「歩いて行ける場所」にこだわって、町内で営業する「木蓮」さんの協力を得て、「集う場」を設けることができました。テーマに沿った話題の後は、おいしいコーヒー・デザート付きのランチを楽しみます。

幕洗川一区



○毎月第2火曜日 10:00～11:30  
○幕洗川一区町内会館  
○5月初回開催。「気功」の先生の指導により、主に軽体操に励んでいます。フレイル予防のために何かしようと昨年度から開催のために検討を重ねました。コロナ禍であったことと、財政面が大きな課題でしたが、話し合いの中から解決策を見つけることができました。

毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、「しっかり噛んで、しっかりたべること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。