

北・きた！ふれあい通信

令和6年春号



例年になく暖かい冬を過ごしたのに、なんだか寒い3月でした。異常な気象に身体がついていくのも大変でしたが、ようやく春ですね。老いも若きも、健康に過ごすことが何より大事と実感しているこの頃です。

こんな活動しています。

松ヶ丘町内 きずな



町内の有志が集まって月に一度、折り紙やグランドゴルフ、講話など、多彩な活動をしています。昨年秋には、寿光園に清拭布を作成していただきました。

ふれあいサロン 高野一区



グランドゴルフ、太極拳、料理教室、小物づくりなど、それぞれ町内の方にご指南いただくなど、男女問わず参加されています。年に一度、保健所による健康講座も行っています。

ひまわり会



普段はサポーターを中心に「いいあんべ体操」に取り組んでいるサロンで、「認知症サポーター養成講座」を開催しました。認知症に対する理解と向き合い方について学びました。



今年もイオン土崎港店店舗内にて「健康教室」を開催します。体操や脳トレ、スライド上映や栄養講座などを企画しています。毎月第4(木)10:00～ 4月から月に一度足を運んでみてください。詳しいご案内は、寺内地域包括支援センターか、土崎地域包括支援センターまで。(店舗内にもチラシを置いています)