

支部 ニュース

け や き 7 月 号

発行元 所沢第二支部 運営委員会

2017年
支部 地域
西所沢 1・2丁目
宮本町 1・2丁目
有楽町・北有楽町・喜多町
けやき台・上新井の一部

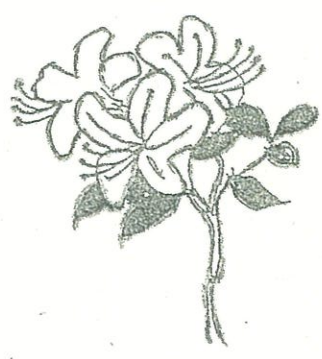


7月の行事

- 7月5日(木) 運営委員会
機関紙仕分け
太極拳(所沢3F 15:00~)
- 19日(木) 太極拳(所沢3F 15:00~)
- 20日(木) 支部バザー(所沢北1にて)
10:00~12:00
- 21日(金) 支部長会議
- 24日(月) 機関紙作成(けやき)
- 25日(火) 健康チェック峰寿荘(13:30~15:00)
- 8月2日(木) 運営委員会
機関紙仕分け
太極拳(所沢3F 15:00~)

2017年自治体要請キャラバン
7/7(金) 所沢市・市役所8階大会議室
10時~11時30分

健康チェック



7月25日(火) 13:30~15:00
老人憩いの家 峰寿荘
内容 血圧・骨密度他
ぜひいらして下さい。

~フードドライブにご協力ください~

寄付いただきたい食品

- カップめん・カップ焼きそば
- 保存食品 (缶詰)
- レトルト食品 インスタント食品 (カレー等)
- 栄養補助食品 (カロリーメイト等)
- 穀類 (麺類・クラッカー・お米など)
- 調味料 (めんつゆなど)
- 飲料 (ジュース・お茶・スポーツドリンク等ペットボトル)
- お菓子・ゼリー

☆ご注意いただきたいこと☆

- ①賞味期限が明記され、かつ2ヶ月以上あるもの
- ②常温で保存が可能なもの
- ③未開封であるもの
- ④お米は平成26年産以降のもの

「トコロん元気百歳体操」はじめましょう!

~週に1回の体操で、心もからだもみんな元気に!~

体力にちょっと自信がない...という方も、手軽にできる体操です。

いすに座り、手首や足首におもりの入ったバンドをつけて、ゆっくり動かすだけ。

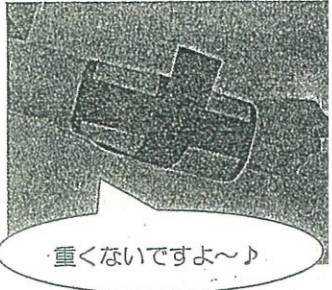
おもりは1本200gで、0本から始められます。

誰にでもできるように工夫された、とても効果のある体操です。

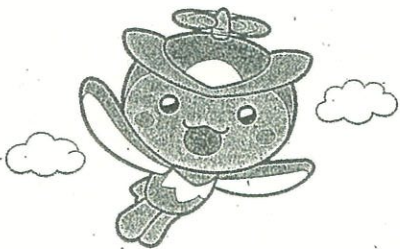
週に1回程度、ご近所の集会所等で行います。

お住まいの近くにある集会所等で、お友達や、ご近所の顔見知りの方と誘い合い、一緒に楽しく!

地域の皆さんで盛り上げていく活動です!



重くないですよ~♪



「トコロん元気百歳体操」のモデル
—「いきいき百歳体操」とは?

平成14年に高知県高知市で開発された、筋力トレーニングです。

いすに座って手軽にできるのに、運動の効果はとても高く、高知市では300か所以上の会場で取り組まれています。

「いきいき百歳体操」は全国各地でアレンジされ、現在約50市町村、約1,500か所で、地域の皆さんが自主的に集まって行われています。

活動地区は今も増え続けています!

「トコロん元気百歳体操」についてのお問い合わせ
所沢市福祉部 高齢者支援課(高層棟1階)
TEL: 2998-9120 FAX: 2998-9138